Buku Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

SMP/MTs

KELAS

VII

Disklaimer: *Buku ini merupakan buku guru yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku guru ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis dan laman http://buku.kemdikbud.go.id atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
vi, 410 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMP/MTs Kelas VII
ISBN 978-602-427-019-3 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-427-020-9 (jilid 1)

1. Olahraga -- Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Penulis : Muhajir.
Penelaah : Sugito Adi Warsito, Toto Subroto, Suroto dan Taufiq Hidayah.
Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Cetakan Ke-1, 2013
ISBN 978-602-1530-87-0 Jilid 1
Cetakan Ke-2, 2014 (Edisi Revisi)
ISBN 978-602-282-398-8 Jilid 1
Cetakan Ke-3, 2016 (Edisi Revisi)
ISBN 978-602-427-020-9 (jilid 1)
Cetakan Ke-4, 2017 (Edisi Revisi)
Disusun dengan huruf Georgia, 11pt.

Kata Pengantar

Abad ke 21 sudah kita masuki dengan segala tantangan dan permasalahannya. Dunia di abad 21 ini sungguh telah menampilkan wajah yang amat berbeda dari abad sebelumnya. Kemajuan teknologi dan informasi (IT) yang berhasil dicapai ikut mempengaruhi wajah dunia dan segala interaksinya menjadi lebih praktis, maju, modern serta mengunggulkan kepakaran dan pemahaman penggunaan teknologi tinggi untuk memecahkan persoalan kehidupan sehari-hari. Dalam abad yang semakin mengglobal tersebut, pendidikan perlu didorong untuk mampu membekali anak didik dengan kompetensi yang dibutuhkan dari mulai kemampuan berpikir kritis, kreativitas, keterampilan berkomunikasi dan kemampuan bekerja sama dengan orang lain.

Tema pengembangan Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang dapat menghasilkan insan Indonesia yang produktif, kreatif, inovatif, melalui penguatan sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang terintegrasi, relevan dengan tantangan abad 21 tersebut.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada Kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Kurikulum 2013 menekankan bahwa mata pelajaran PJOK memiliki konten yang unik untuk memberi warna pada pendidikan karakter bangsa, di samping diarahkan untuk mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup sehat. Muatan kearifan lokal dari Kurikulum 2013 diharapkan mampu mengembangkan apresiasi terhadap kekhasan multikultural dengan mengenalkan permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya suku bangsa Indonesia.

Mata Pelajaran PJOK untuk Kelas VII SMP/MTs yang disajikan dalam buku ini juga tunduk pada ketentuan tersebut. PJOK bukan berisi materi aktivitas yang dirancang hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan peserta didik, atau mata pelajaran yang membaginya menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga.

Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat berekplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan PJOK seperti ini, peserta didik harus dijadikan sebagai subyek didik.

Aktivitasnya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik Kelas VII SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata pelajaran yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevan dengan mata pelajaran ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama (SMP/M.Ts).

Jakarta, Maret 2016

Penulis

Daftar Isi

BAB 4 Aktivitas Atletik

BAB 5 Aktivitas Beladiri

BAB 6 Aktivitas Kebugaran Jasmani

BAB 7 Aktivitas Senam

BAB 8 Aktivitas Gerak Berirama

BAB 9 Aktivitas Air

BAB 10 Perkembangan Tubuh Remaja

BAB 11 Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang

1 Pendahuluan

A. Gambaran Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes

Proses pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah-sekolah Indonesia saat ini masih memprihatinkan. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru PJOK dan sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran PJOK.

Kualitas guru PJOK yang ada pada sekolah dasar dan lanjutan pada umumnya kurang memadai. Mereka kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara kompeten. Mereka belum berhasil melaksanakan tanggung jawabnya untuk mendidik siswa secara sistematik melalui pendidikan jasmani. Tampak pendidikan jasmani belum berhasil mengembangkan kemampuan dan keterampilan anak secara menyeluruh baik fisik. Mental maupun intelektual (Kantor Menpora, 1983).

Hal ini benar mengingat bahwa banyak guru PJOK di sekolah adalah bukan guru khusus yang secara normal mempunyai kompetensi dan pengalaman yang terbatas dalam bidang pendidikan jasmani. Mereka banyak adalah guru kelas yang harus mampu mengajar berbagai mata pelajaran yang salah satunya adalah PJOK. Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktik pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model metode-metode praktik dipusatkan pada guru *(Teacher Centered)* dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh anak sesuai dengan inisiatif sendiri *(Student Centered)*.

Guru PJOK tradisional cenderung menekankan pada penguasaan keterampilan cabang olahraga. Pendekatan yang dilakukan seperti halnya pendekatan pelatihan olahraga. Dalam pendekatan ini, guru menentukan tugas-tugas ajarnya kepada siswa melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti melatih suatu cabang olahraga. Kondisi seperti ini mengakibatkan tidak optimalnya fungsi pengajaran pendidikan jasmani sebagai medium pendidikan dalam rangka pengembangan pribadi anak seutuhnya.

Ditinjau dari konteks isi kurikulum, pembelajaran yang dilakukan oleh guru PJOK secara praktis tidak tampak adanya kesinambungan. Tugas ajar yang diberikan oleh guru untuk SD, SMP dan SMA pada hakikatnya tidak berbeda. Demikian pula, ketidakjelasan dalam tata urutan dan tingkat kesukaran tugas-tugas ajar tersebut.

Penerapan model pembelajaran PJOK tradisional sering mengabaikan tugas-tugas ajar yang sesuai degan taraf perkembangan anak. Mengajar anak-anak SD, SMP disamakan dengan anak-anak SMA. Bentuk-bentuk modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan maupun jumlah pemain tidak terperhatikan. Karena tidak dilakukan modifikasi, sering mereka tidak mampu dan gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

Sebagai akibat dari kondisi seperti ini, anak dapat menjadi kurang senang terhadap Pelajaran PJOK. Tugas-tugas ajar yang merupakan keterampilan kompleks itu sesungguhnya hanya mampu dilakukan oleh anak-anak yang berbakat dan berminat dalam olahraga serta anak-anak yang memiliki tingkat keterampilan gerak dasar yang tinggi. Tidak ada upaya upaya memodifikasi tugas gerak yang kompleks menjadi tugas gerak yang sederhana, dapat diramalkan tingkat keberhasilan siswa dalam menyelesaikan tugas yang harus dipelajari akan tergolong rendah.

Untuk itu kebutuhan akan modifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam mengajar PJOK mutlak perlu dilakukan. Guru harus memiliki kemampuan untuk melakukan modifikasi keterampilan yang hendak diajarkan agar sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

B. Karakteristik Proses Belajar Mengajar (PBM) yang Efektif

Proses pembelajaran, khususnya pembelajaran PJOK dapat dipandang sebagai seni dan ilmu (*art and science*). Sebagai seni, pembelajaran hendaknya dipandang sebagai proses yang menuntut intuisi, kreativitas, improviasi, dan ekspresi dari guru. Ini berarti guru memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan dan tindakan proses pembelajaran selama dapat dipertanggung jawabkan sesuai dengan pandangan hidup dan etika yang berlaku. Jadi guru tidak harus selalu terpaku dan terikat formula ilmu mengajar.

Pembelajaran dapat disebut sebagai ilmu apabila memenuhi karakteristik sebagai berikut: (1) Memiliki daya ramal dan kontrol terhadap pencapaian prestasi belajar siswa (Gage, 1978 di Brucher, 1983), (2) dapat dievaluasi secara sistematik dan dapat dipecah menjadi rangkaian kegiatan yang dapat dikuasai (Siedentop, 1976), (3) mengandung pemahaman tentang tingkah laku manusia, pengubahan tingkah laku, rancangan pembelajaran, penyampaian dan manajemen (Siedentop, 1976), (4) berkaitan erat dengan prinsip belajar seperti kesiapan, motivasi, latihan, umpan balik, dan kemajuan seta urutan (Siedentop, 1976), dan (5) dimungkinkannya untuk mengkaji pengajaran dari sudut keilmuan (Siedentop, 1976).

Menurut Siedentop (di Bucher, 1988:550) pembelajaran dapat dan harus dapat dipelajari dari sisi teori ilmiah untuk mengembangkan teori pembelajaran. Walaupun proses untuk membentuk teori pembelajaran PJOK merupakan perjalanan yang panjang, namun upaya untuk memahami tentang proses pembelajaran merupakan arah yang harus dituju, selama "body of knowledge" tentang pembelajaran belum mapan, atau selama pembelajaran cenderung merupakan seni, maka perilaku guru dalam pengajaran akan menjadi tetap menarik untuk dikaji oleh pengamat tingkah laku setiap saat.

Tujuan utama pembelajaran PJOK di sekolah adalah memantau siswa agar meningkatkan keterampilan gerak mereka, disamping agar mereka merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Diharapkan apabila mereka memiliki pondasi pengembangan keterampilan gerak, pemahaman kognitif, dan sikap yang positif terhadap aktivitas jasmani kelak akan menjadi manusia dewasa yang sehat dan segar jasmani dan rohani serta kepribadian yang mantap.

Hingga dewasa ini salah satu masalah yang dihadapi dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK adalah langkahnya sarana dan sarana penunjang dan bervariasinya kondisi pendidikan jasmani di sekolah. Bagaimana seorang guru (kelas) dapat mengajarkan pendidikan jasmani dengan sukses dalam situasi keterbatasan dan perbedaan kondisi tersebut di atas? Model pengajaran yang tradisional yang sangat bergantung dari tersedianya sarana dan prasarana serta bersifat linier dalam arti tidak leluasa untuk menyesuaikan dengan kondisi setempat saat itu karena tertumpu pada satu acuan pendekatan tradisional.

Pengajaran reflektif mencakup pengertian guru yang sukses atau efektif dalam arti tercapainya kepuasan profesional. Pendekatan pengajaran refleksi menekankan pada kreatifitas penumbuhan kondisi pembelajaran yang kondusif melalui penerapan berbagai keterampilan mengajar yang disesuaikan dengan situasi (lingkungan) tertentu.

Pengertian pengajaran reflektif tidak menunjuk salah satu metodologi atau model pengajaran tertentu, namun menunjuk pada berbagai keterampilan mengajar yang diadaptasikan secara tepat oleh guru dalam proses belajar mengajar. Guru yang reflektif selalu melakukan penilaian terhadap lingkungan sekitar dalam upaya mengidentifikasi dan memanfaatkan berbagai unsur dan sumber daya yang ada secara optimum dan selanjutnya dijadikan bahan untuk menentukan penilaian dan membuat rencana pembelajaran.

Pengajaran reflektif ini berbeda dengan pengajaran tradisional atau pengajaran "invariant" yang diberi ciri dengan penggunaan satu metode dalam berbagai situasi pengajaran. Kategori mengajar yang dikemukakan oleh Mosston (1966), sebagai contoh, dapat diterapkan selama kategori gaya mengajar itu sesuai dengan tuntutan kegiatan-kegiatan dan kebutuhan situasional saat itu.

Perbandingan pengajaran reflektif dengan pengajaran tradisional (invariant) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel
Karakteristik Guru Efektif dan Guru Tradisional

Variabel	Guru Efektif	Guru Tradisional
Perencanaan	Sesuai rencana pelajaran pada kelas dan anak yang berbeda.	Gunakan rencana pelajaran yang sama.
Kemajuan	Didasarkan pada kondisi faktor: (1) irama dan tingkat perkembangan, (2) kebutuhan keterampilan, (3) perhatian dalam topik atau aktivitas.	Didasarkan pada faktor seperti: (1) Unit kegiatan 6 minggu, (2) jumlah materi yang telah dicakup dalam satu semester/tahun, (3) rumus yang ditetapkan sebelumnya.

Kurikulum	Rancang setiap kelas yang unik setelah diadakan penilaian awal dari kemampuan dan kebutuhan.	Gunakan kurikulum yang telah ditetapkan tanpa faktor seperti kemampuan anak, pengaruh masyarakat atau minat anak.
Peralatan & fasilitas	Modifikasi kegiatan dan pelajaran sesuai peralatan dan fasilitas yang ada di lingkungan.	Mengajar sesuai dengan peralatan dan fasilitas yang tersedia.
Disiplin	Berupaya memahami masalah dan mencari penyebab dan pemecahannya, memodifikasi prosedur pengajarannya.	Mengasumsi anak bersikap tidak pada tempatnya dan berupaya mengatasi tingkah laku individu/ kelas.
Evaluasi	Mengevaluasi anak secara teratur dan mengevaluasi keefektifan pengajarannya lewat anak didik dan teman sejawat.	Mengevaluasi secara sporadikc biasanya berdasarkan pada kesukaan anak dan minat anak kebaikan perilaku anak didik.

Selama dua dekade terakhir pembelajaran PJOK dengan pendekatan refleksi telah berhasil dilaksanakan di beberapa negara seperti Amerika dan Australia. Hasil riset tentang pendekatan pembelajaran PJOK menunjukkan bahwa ada tiga butir hal yang penting untuk diperhatikan agar pengajaran pendidikan jasmani efektif, dalam arti bahwa anak didik akan memiliki keterampilan bergerak yang tinggi dengan sikap yang positif terhadap kegiatan fisik. Ketiga hal itu meliputi: (1) Anak didik memerlukan latihan praktek yang tepat dan memadai, (2) Latihan praktek tersebut harus memberikan peluang tingkat sukses *(rate of success)* yang tinggi, dan (3) Lingkungan perlu distrukturisasi sedemikian rupa sehingga menumbuhkan iklim belajar yang kondusif.

Memperhatikan kelebihan pendekatan pengajaran reflektif dibandingkan dengan pembelajaran tradisional di samping faktor kemungkinan keterlaksanaannya pendekatan pembelajaran reflektif di Indonesia, walau masih diperlakukan suatu kajian-kajian empirik yang mendalam, diperkirakan pengajaran reflektif ini dapat digunakan sebagai alternatif utama bagi para guru pendidikan jasmani. Masalah yang dihadapi: Bagaimana merubah wawasan dan perilaku guru agar siap dan mampu melaksanakan pendekatan pembelajaran reflektif pada pembelajaran PJOK di sekolah itu?

Perubahan kurikulum khususnya kurikulum SMP pada hakikatnya menuntut perubahan wawasan dan perilaku guru agar kurikulum yang dirancang dan dikembangkan dapat dilaksanakan sesuai dengan yang diharapkan. Untuk itu sangat perlu direncanakan secara matang mengenai strategi implementasi dari kurikulum tersebut. Penataran dan pelatihan guru, pengadaan fasilitas dan peralatan yang mendukung pelaksanaan kurikulum perlu direncanakan dan diadakan guna mendukung keberhasilan implementasi kurikulum.

Upaya perbaikan dan pengembangan kurikulum SD, SMP, dan SMA yang baru ini harus dilakukan dengan cermat dan memperhitungkan berbagai faktor termasuk faktor keterlaksanaannya. Pengalaman empirik selama ini menunjukkan bahwa dari seluruh isi kurikulum PJOK yang tertulis itu hanya sebagian kecil saja yang dapat diimplementasikan karena berbagai kendala termasuk terbatasnya sarana dan prasarana pendukung dan keterbatasan wawasan dan kemampuan guru.

Mengingat guru mempunyai peran yang penting dalam pengembangan dan pelaksanaan kurikulum, maka panduan untuk guru guna mendukung peran guru di lapangan perlu diadakan. Demikian pula penataran dan pelatihan guru perlu terus diupayakan agar mereka menjadi guru yang profesional dan kreatif dalam arti dapat memecahkan masalah dengan memanfaatkan fasilitas yang ada di lingkungannya. Guru yang reflektif sangat diperlukan guna mendukung keterlaksanaan kurikulum secara efektif seperti yang diharapkan.

Pembelajaran merupakan proses interaktif antara guru dengan siswa, melibatkan multi pendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual di dalam kelas. Terdapat tiga komponen dalam definisi pembelajaran, yaitu: pertama, pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk, sehingga nilai tes dan tugas adalah ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, pembelajaran adalah perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku/sikap.

Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku dan sikap. Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan siswa dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran, karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan. Ketiga, Pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada siswa, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri. Artinya, pembelajaran PJOK merupakan kebutuhan dasar bagi setiap anak, tanpa harus dipengaruhi instruksi dari orang lain. Ketiga hal ini yang mempengaruhi kualitas pembelajaran PJOK, selain peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian siswa dan pembelajaran.

Pembelajaran PJOK mengandung makna pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional siswa. Kata aktivitas jasmani mengandung makna bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh.

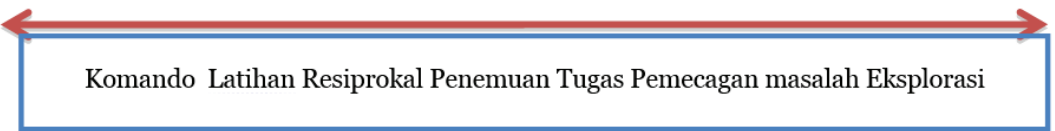
Kegiatan pembelajaran ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini bermakna, pembelajaran PJOK membuat siswa memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, memiliki sikap yang baik tentang aktifitas fisik, sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan uraian tersebut, secara substansi PJOK mengandung aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial siswa. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampian kerja sama. Siswa akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. Proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari guru kepada siswa.

C. Strategi Mengajar dan Metode Pembelajaran

Pembelajaran PJOK, dipengaruhi kemampuan fisik siswa. Karena itu, guru perlu memiliki berbagai strategi dalam perencanaan pengajaran dan pembelajaran. Strategi ini memperhatikan beberapa aspek, seperti kemampuan motorik yang berbeda, tingkat kebugaran jasmani, *spatial awareness*, perilaku, kepercayaan diri. Karena itu, guru peru mengenali kesulitan yang akan dihadapi siswa, pengaruhnya terhadap pembelajaran dan membuat strategi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Pengalaman belajar yang paling efektif adalah apabila siswa/seseorang mengalami/berbuat secara langsung dan aktif di lingkungan belajarnya. Pemberian kesempatan yang luas bagi siswa untuk melihat, memegang, merasakan, dan mengaktifkan lebih banyak indra yang dimilikinya dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga, serta mengekspresikan diri akan membangun pemahaman pengetahuan, perilaku, dan keterampilannya.

Oleh karena itu, tugas utama pendidik/guru adalah mengondisikan situasi pengalaman belajar yang dapat menstimulasi atau merangsang indra dan keingintahuan siswa. Hal ini perlu didukung dengan pengetahuan guru akan perkembangan psikologis siswa dan kurikulum di mana keduanya harus saling terkait. Saat pembelajaran, guru hendaknya peka akan gaya belajar siswa di kelas. Dengan mengetahui gaya belajar siswa di kelas secara umum, guru dapat menentukan strategi pembelajaran yang tepat.

Dengan demikian, pendidik/guru hendaknya menyiapkan kegiatan belajar- mengajar yang melibatkan mental siswa secara aktif melalui beragam kegiatan, seperti: kegiatan mengamati, bertanya/mempertanyakan, menjelaskan, berkomentar, mengajukan hipotesis, mengumpulkan data, dan sejumlah kegiatan mental lainnya. Guru hendaknya tidak memberikan bantuan secara dini dan hendaknya selalu menghargai usaha siswa meskipun hasilnya belum sempurna.

Selain itu, guru perlu mendorong siswa supaya siswa berbuat/berpikir lebih baik, misalnya melalui pengajuan pertanyaan menantang yang 'menggelitik' sikap ingin tahu dan sikap kreativitas siswa. Dengan cara ini, guru selalu mengupayakan agar siswa terlatih dan terbiasa menjadi pelajar sepanjang hayat.

Dalam merencanakan strategi yang tepat, maka guru harus mengetahui kemampuan siswa dan memilih gaya/metode mengajar-pembelajaran yang akan digunakan sebagai strategi pembelajaran. Pembelajaran dalam PJOK, menggunakan gaya mengajar yang dikembangkan oleh Mosston (1986). Mosston menggunakan STS (*spectrum of Teaching Style*), dimana spektrum tersebut berada di antara serangkaian gaya, dari gaya mengajar berpusat pada guru hingga gaya mengajar berpusat pada siswa.

Berpusat pada Guru — Berpusat pada Peserta Didik

Komando Latihan Resiprokal Penemuan Tugas Pemecagan masalah Eksplorasi

1. Gaya Mengajar Komando: guru memberi demonstrasi dan penjelasan, kemudian seluruh siswa melakukan gerakan beberapa kali, dengan arahan guru.

2. Gaya Mengajar Latihan: guru memberi demontrasi dan penjelasan, dilakukan dalam beberapa tahap sehingga siswa paham, kemudian peseta didik melakukan, dan guru berada di antara mereka untuk memperbaiki.

3. Gaya Mengajar *Resiprokal:* guru mempersiapkan lembar tugas gerak yang harus dilakukan siswa, guru memberi demontrasi dan penjelasan serta klarifikasi lembar tugas resiprokal. Peserta didik melakukan dan temannya mengamati lalu mengisi lembar pengamatan secara bergantian. Guru berada di antara siswa untuk membetulkan kesalahan dan membantu dalam pengamatan jika diperlukan.

4. Gaya Mengajar Penugasan: dalam gaya mengajar ini, guru menentukan tugas dan siswa diberi kesempatan untuk membuat keputusan apa yang akan mereka lakukan. Tugas dibagi dalam beberapa level. Pada level pertama, seluruh siswa melakukan tugas yang sama, dengan tahap yang mereka mampu. Pada level kedua, setiap siswa melakukan tugas sesuai dengan capaian pada level pertama. Pada level selanjutnya, siswa menerima serangkaian tugas yang mereka bertanggungjawab untuk menyelesaikannya. Guru menyediakan sumber informasi, tetapi siswa harus memperkaya dengan sumber-sumber lain yang sesuai.

5. Gaya Mengajar Penemuan Terpimpin: dalam gaya mengajar ini, guru memberikan tugas melakukan gerak, dan siswa diberi kebebasan untuk bagaimana melakukan gerak. Misalnya: guru memberi arahan "Berdiri dalam posisi siap dan melompat sejauh mungkin di atas matras" maka siswa akan melakukannya dengan berbagai cara.

6. Gaya Mengajar Pemecahan Masalah: gaya ini hampir sama dengan penemuan terpimpin, jika pada gaya penemuan terpimpin, siswa diarahkan untuk menemukan jawaban yang sama, dalam gaya pemecahan masalah, siswa dapat memberikan jawaban yang berbeda. Misalnya guru memberikan masalah "bagaimana caranya supaya kita dapat mendarat dengan aman dan sejauh mungkin dari posisi sebelum melompat?"

7. Gaya Mengajar Eksplorasi: adalah gaya mengajar yang berpusat pada siswa, guru memberikan tugas gerak yang memungkinkan siswa untuk bergerak bebas melakukan tugas sesuai yang mereka inginkan. Guru hanya memberi sedikit arahan. Gaya ini dapat dipergunakan untuk mengenalkan suatu konsep, peralatan yang baru dikenal, atau untuk mengetahui apakah siswa menyukai tugas gerak. Misalnya: "Temukan berapa gerakan menendang bola yang bisa dilakukan?"

Guru harus selalu menelaah gaya mengajar dan membuat analisis pembelajaran untuk memilih gaya mengajar yang sesuai. Selain itu, guru juga harus mengenal pembelajaran gerak. Pembelajaran adalah perubahan yang relatif menetap sebagai hasil dari latihan atau pengalaman. Dimensi dalam pembelajaran gerak adalah pembelajaran gerak harus dapat merangsang siswa untuk berpikir, pembelajaran dipengaruhi persepsi siswa tentang situasi pembelajaran, mengajar bukan hanya transfer ilmu, siswa perlu belajar bagaimana menggunakan ilmu pengetahuan tentang gerak dalam berbagai cara, siswa harus terlibat dalam semua pembelajaran, siswa melakukan gerak sesuai batas kemampuannya, kepemimpinan adalah faktor penting dalam pembelajaran.

Dalam pembelajaran, guru harus dapat menggunakan pendekatan pembelajaran yang sesuai, yaitu seperti berikut.

a. *Inclusive* (cakupan), adalah siswa dengan berbagai tingkat keterampilan berpartisipasi dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan di mana mereka dapat melakukan. Contoh: Lompat tinggi mistar miring, siswa yang sudah mampu melompat dengan baik, ia melakukan pada mistar yang tinggi, yang kemampuannya sedang melompat pada mistar tengah-tengahnya, sedangkan yang masih belum mampu melompat pada mistar yang rendah.

b. *Whole**,* *Part,* dan *Whole–Part-Whole* (keseluruhan, per bagian) adalah pendekatan pembelajaran dengan memberikan keseluruhan atau bagian per bagian. Keseluruhan, jika keterampilan gerak harus diajarkan secara keseluruhan, sehingga siswa dapat memahami gerakan secara keseluruhan. Misalnya ketika mengajarkan lompat tinggi, harus diberikan secara keseluruhan. Per bagian jika tingkat kesulitan gerak tinggi dan harus diberikan per bagian, dan kemudian bagian-bagian gerakan digabungkan untuk dilakukan secara keseluruhan.

c. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual adalah pedekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memproses informasi baru atau pengetahuan sedemikian rupa sehingga masuk akal untuk mereka dalam bingkai mereka sendiri.

d. Pendekatan *Scientific* adalah pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan penyelidikan ilmiah dengan observasi, eksperimen dan mengembangkan pengetahuannya sendiri dengan dipandu oleh guru.

Guru dapat memiliki metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran yang akan diberikan dan situasi kelas atau kesiapan siswa. Setiap pembelajaran dilakukan dengan melalui tiga tahapan pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu:

1) Tahapan Kognitif: Pada tahap ini, guru memberikan pemahaman kepada siswa tentang gerak baru, tentang *apa*, dan *bagaimana* gerakan dilakukan.

2) Tahapan Motorik dilakukan setelah siswa dapat menjawab persoalan kognitif dan membentuk organisasi pola gerak yang efektif untuk menghasilkan gerak, dengan membangun kemampuan kontrol serta konsistensi sikap berdiri, dan rasa percaya diri.

3) Tahapan Otomatisasi: setelah banyak melakukan latihan, siswa akan memasuki tahap otomatisasi secara berangsur-angsur. Gerak sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat.

D. Penggunaan Sarana dan Prasarana

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan pembelajaran, sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif, dan efisien. Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan, dan pemeliharaan dapat membantu dalam memengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program. Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas harus tersedia bagi siswa yang terlibat dalam aktivitas otot besar yang melibatkan memanjat, melompat, menendang, melempar, dan menangkap.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan, untuk membuat modifikasi media pembelajaran PJOK. Demikian juga guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

E. Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran

Hal terpenting dalam pembelajaran PJOK adalah terpenuhinya aspek dalam prosedur keamanan dan keselamatan. Peserta didik harus dapat melakukan atau unjuk kerja dengan aman dan selamat, sesuai kompetensi yang diharapkan, dan terjadi peningkatan keterampilan sesuai dengan tantangan melakukan unjuk kerja gerak. Peserta didik juga belajar untuk menilai kerja yang mereka lakukan dan juga menilai rekannya.

Selain itu, siswa juga harus mampu beradaptasi, memodifikasi, dan meningkatkan kemampuannya. Karena itu perlu diketahui prosedur keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Tujuan prosedur keamanan dan keselamatan pembelajaran adalah untuk memastikan siswa melakukan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga dengan aman dan selamat. Keamanan dan keselamatan meliputi keamanan dan keselamatan dalam sarana, prasarana, penggunaan alat, dan teknik melakukan.

F. Penilaian

Pengajaran dan pembelajaran yang efektif adalah jika dilakukan evaluasi, dimulai sejak kegiatan di awal hingga akhir tahun ajaran. Dalam evaluasi dilakukan asesmen atau penilaian terhadap kemajuan siswa, untuk melihat apakah pengalaman belajar yang direncanakan

tercapai. Penilaian meliputi tiga aspek utama yaitu afektif (sikap dan perilaku), psikomotor (keterampilan motorik dan kebugaran) serta pengetahuan. Beberapa teknik untuk melakukan penilaian adalah: pengamatan, tes tulis, tes unjuk gerak. Seluruh hasil penilaian dicatat dan dilaporkan kepada sekolah dan orang tua.

Saat ini, dalam pendidikan dikembangkan Penilaian outentik, yaitu penilaian atas hasil belajar melalui unjuk keterampilan dan kompetensi tertentu, untuk menunjukkan penguasaan atas ilmu dan keterampilan (*Richard J. Stiggins;1987*) menggeser metode penilaian tradisional yang menggunakan tes tulis (pilihan ganda, mengisi bagian pernyataan yang kosong, benar-salah, mencocokkan) yang selama ini digunakan. Lima perbedaan mendasar dari penilaian otentik dan tradisional adalah:

1. penilaian autentik melalui unjuk kerja, sedangkan tradisional melalui bagaimana respon siswa.
2. Penilaian autentik berdasarkan pendekatan pada kehidupan nyata, bukan diciptakan seperti dalam penilaian tradisional.
3. Penilaian autentik adalah melalui aplikasi bukan hanya mengenali.
4. Penilaian autentik digunakan untuk menilai aspek spiritual dan sosial; pengetahuan dan ketrampilan.
5. penilaian trasdional adalah teacher-structured, dan student-structured pada penilaian autentik.
6. Penilaian autentik dilakukan seketika, penilaian tradisional tidak langsung dilakukan

Penilaian autentik memiliki tiga komponen, yaitu: standar, portofolio, serta tugas, dan rubrik. **Standar** adalah capaian yang dapat diobservasi dan terukur. yaitu Kompetensi inti, Kompetensi dasar dan indikator yang harus dipahami dan mampu dilakukan oleh siswa. **Tugas** yang diberikan kepada siswa dirancang untuk dapat menilai kemampuan dan kompetensi siswa dalam mengaplikasikan kemampuan dan ilmu yang dimiliki dalam kehidupan nyata.

Portofolio adalah kumpulan pekerjaan siswa dari serangkaian tugas yang dipilih oleh guru untuk menggambarkan sebuah catatan tentang proses pencapaian siswa, pada kompetensi tertentu.

Tiga kategori portofolio atau catatan tentang siswa yang dapat dipilih, yaitu tentang perkembangan, pameran atau evaluasi. Masing-masing jenis portofolio memiliki tujuan dan catatan yang berbeda.

G. Pengorganisasian Kelas (Langkah-langkah Pembelajaran)

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru Pendidikan Jasmani dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sebagai berikut.

1. Kegiatan Awal

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

a. Peserta didik dibariskan sempat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
b. Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
c. Guru harus memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan bila kedapatan siswa menderita penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.
d. Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
e. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman.
f. Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.

a. Selama proses kegiatan pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
b. Dalam pembelajaran gerak dasar yang umum, guru harus membimbing dan membantu siswa.
c. Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
d. Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga mengamati perkembangan perilaku peseta didik
e. Dalam mengajarkan materi pembejaran PJOK, guru dapat memodifikasi alat, peraturan dan lapangan pembelajaran.

Gambar 1.4

3. Kegiatan Akhir

Kegiatan akhir yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

a. Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
b. guru melakukan kegiatan refleksi dan tindak lanjut dari materi pembelajaran yang telah diberikan.
c. Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
d. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

Keterangan untuk Kompetensi Dasar:

*) Untuk kompetensi dasar permainan bola besar dan permainan bola kecil dapat dipilih sesuai dengan sarana prasarana yang tersedia. (Dan dipastikan Guru tidak mengajarkan pada salah satu pembelajaran yang diminati oleh gurunya melainkan diminati oleh siswanya agar siswa tidak terpaksa dan PJOK menjadi momok bagi siswanya)

**) Pembelajaran aktifitas beladiri selain pencaksilat dapat juga aktifitas beladiri lainnya (karate, yudo, taekondo, dll) disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah. Olahraga beladiri pencaksilat mulai diajarkan pada kelas IV dikarenakan karakterisrtik psikis anak kelas I. II dan III belum cukup untuk menerima aktifitas pembelajaran beladiri.

***) Pembelajaran aktifitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jikalau tidak bisa dilaksanakan digantikan dengan aktifitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi.

2 Aktivitas Permainan Bola Besar

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Inti 1 (Sikap Spiritual)	
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	
Kompetensi Inti 2 (Sikap Sosial)	**Kompetensi Dasar**
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (*fairplay* dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.

- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *) 3.1.1. Mengidentifikasikan berbagai gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 3.1.2. Menjelaskan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *) 4.1.1. Melakukan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola. 4.1.2. Menggunakan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.

B. Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepak bola

1. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berikut ini.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan aktivitas keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai aktivitas gerak permainan sepak bola secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisipinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi permainan bola besar menggunakan sepak bola guru dapat memodifikasi alat (misalnya penggunaan bola plastik), peraturan dan lapangan permainan.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru antara lain.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan aktivitas pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga.
5) Memberikan tugas-tugas dan latihan yang harus dikerjakan oleh siswa di luar sekolah/rumah, yang dilaporkan dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

2. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran pemainan sepak bola antara lain.

a. Cakupan (*Inclusive*).
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan (*Part and Whole*).
d. Timbal-balik *(Resiprokal)*.
e. Jigshaw.
f. Periksa sendiri (*selfcheck*).
g. Penugasan.
h. Project Based Learning.
i. Problem-Based Learning.
j. Pendekatan *Scientific*.

3. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
2) Video pembelajaran gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.

b. Alat dan Bahan:

1) Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli, halaman sekolah atau lapangan terbuka).
2) Sepak bola atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
3) Beberapa gawang dan bola yang dimodifikasi.
4) Bendera (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
5) Peluit dan Stopwatch.
6) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

4. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara gerak spesifik permainan sepak bola sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi bola besar menggunakan permainan sepak bola.

Akhir dari pembelajaran aktivitas permainan bola besar menggunakan permainan sepak bola yang dilakukan siswa, berikut ini.

a. Memiliki keterampilan gerak spesifik permainan sepak bola.

b. Memiliki pengetahuan tentang gerak spesifik menggunakan permainan sepak bola, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

Hal-hal yang harus dilakukan oleh siswa dalam aktivitas pembelajaran, antara lain.

a. Mengamati dan meragakan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang gerak spesifik yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal berikut ini.

1) Mencari hubungan antara jalannya bola dengan titik perkenaan bola dengan kaki dirobah saat menendang (bawah, tengah dan atas bola).
2) Mencari hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak dicapai.
3) Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.

e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan bermain sepak bola secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

5. Materi Pembelajaran

a. Pengertian dan asal-usul sepak bola

Siswa diminta untuk membaca tentang pengertian dan asal-usul sepak bola berikut ini.

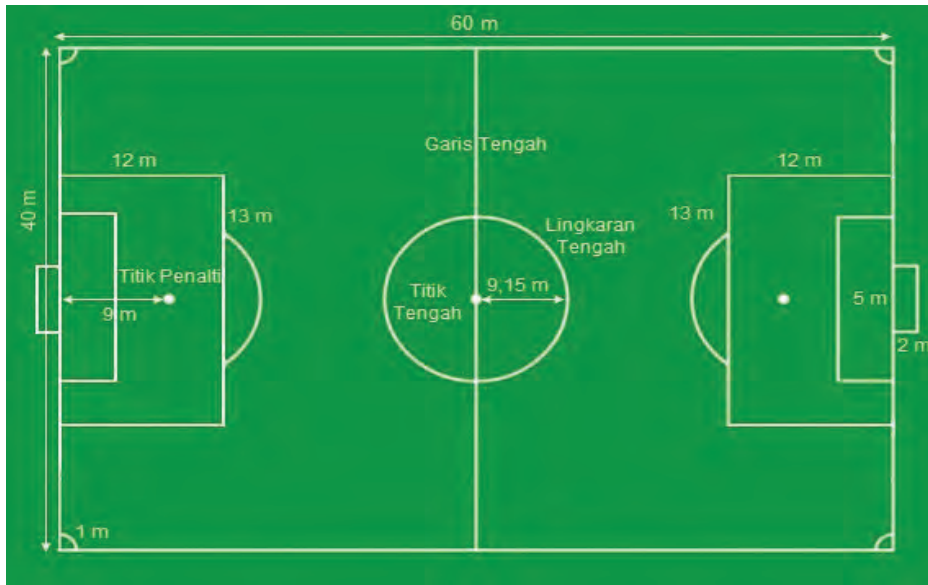
Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan para pemain, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Sepak bola merupakan permainan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Kita mengenal beberapa sebutan sepak bola. Pada zaman Cina Kuno semasa pemerintahan dinasti Han, sepak bola dikenal dengan istilah "*tanchu*". Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai "*haspartun*", di Perancis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan "*Choule*. Di Yunani Kuno dikenal istilah "Epishyros" dan di Jepang dikenal istilah "Kemari".

Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut "*English Football Assosiation*". Tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan permainan sepak bola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (Perancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama "Federation International de Football Assosiation" (FIFA). Atas inisiatif Julies Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama yang di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepak bola dunia diadakan 4 tahun sekali.

Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama "Piala Soeratin (Soeratin Cup). Sumber: *www.pssi-football.com*.

b. Lapangan dan perlengkapan permainan sepak bola

Sumber lapangan: FIFA, Rule Of The Game, 2010.

Bahan : Karet
Berat : 410-450 gram
Keliling : 68-70 cm
Tekanan udara : 0,60-1,1 atm

Gambar 2.1 Lapangan permainan sepak bola beserta ukurannya

c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan sepak bola

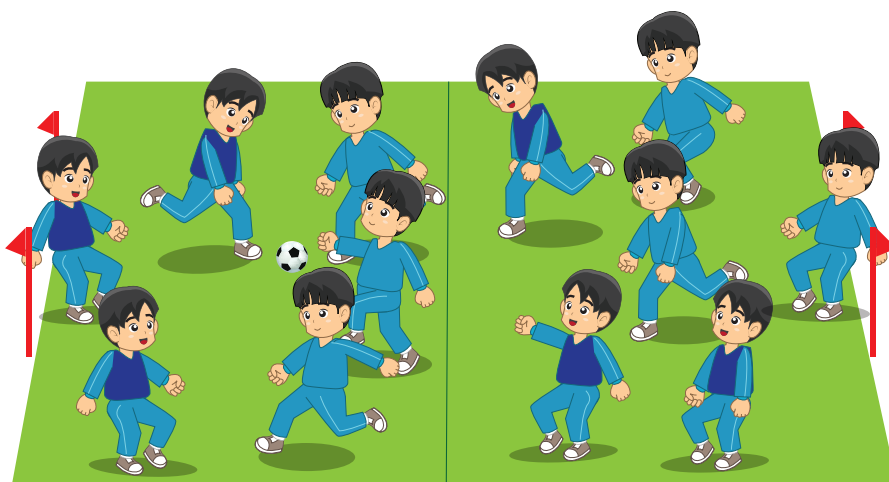
Gerak dan keterampilan aktivitas permainan sepak bola dapat dikelompokkan antara lain; (a) menciptakan skor: pasing, kontrol bola, tendangan ke gawang, dan mendukung pembawa bola; (b) mencegah skor: mengawal lawan (*marking*), dan merebut bola; (c) memulai permainan: lemparan ke dalam, tendangan penjuru, dan tendangan bebas.

Gerak spesifik aktivitas pembelajaran permainan sepak bola terdiri dari bermacam-macam gerakan antara lain: (1) gerak spesifik menendang bola, (2) gerak spesifik menahan bola (*trapping*), (3) gerakan menggiring bola (*dribbling*), (4) gerak spesifik tipu, (5) gerak spesifik menyundul bola (*heading*), (6) gerak spesifik merebut bola (*tackling*), (7) gerak spesifik lemparan ke dalam (*throw-in*).

Menguasai berbagai gerak spesifik tersebut di atas, sangat berguna untuk memenangkan suatu pertandingan atau menampilkan permainan yang berkualitas. Tanpa penguasaan berbagai gerak spesifik yang baik, pemain sepak bola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain satu regu. Kerja sama dalam permainan sepak bola merupakan inti atau prinsip dalam permainan sepak bola.

Sebelum siswa mempelajari gerak spesifik permainan sepak bola, siswa diminta untuk bermain sepak bola yang dimodifikasi. Dalam bermain sepak bola yang dimodifikasi atau sederhana, siswa diharapkan dapat pula menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: disiplin, sportifitas, kerja sama, dan sungguh-sungguh. Sambil bermain siswa diminta untuk mengamati dan merasakan gerakan menendang bola dengan kaki yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain sepak bola yang dimodifikasi berikut ini.

(1) Permainan dapat dimainkan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 4, dan seterusnya sesuai dengan jumlah siswa yang ada.
(2) Siswa diminta untuk membuat batas-batas lapangan dengan ukuran yang sesuai dengan jumlah regu yang ada dan luas lapangan yang tersedia.
(3) Siswa diminta untuk membuat gawang dengan ukuran-ukuran yang disederhanakan.
(4) Setiap pemain/regu harus berusaha menciptakan gol ke gawang lawan dan berusaha lawan tidak menciptakan gol ke gawang sendiri.
(5) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
(6) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
(7) Waktu permainan untuk setiap regu misalnya: 2 x 5 menit, 2 x 10 menit atau disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

Gambar 2.2 Aktivitas pembelajaran bermain sepak bola yang dimodifikasi

Setelah siswa bermain sepak bola yang dimodifikasi, selanjutnya siswa diminta untuk mempelajari gerak spesifik menendang dan menahan bola permainan sepak bola yang benar. Gerak spesifik menendang dan menahan bola permainan sepak bola tersebut akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

1) 1) Aktivitas pembelajaran prinsip dasar menendang bola

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang bola. Menendang bola adalah mengoperkan bola ke teman seregu dengan tepat, sehingga bola mudah diterima oleh teman seregu. Menendang bola dapat dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan punggung kaki bagian luar.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menendang bola tersebut akan diuraikan satu-persatu berikut ini.

a) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara melakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam berikut ini.

Gambar 2.3 Aktivitas menendang bola dengan kaki bagian dalam

(1) Berdiri sikap tegap dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
(2) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri depan, segaris dengan kaki kanan.
(3) Pandangan ke arah bola
(4) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.

Selanjutnya siswa diminta untuk diskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. siswa melakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini.

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) diskusikan dengan guru atau teman bila siswa ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara melakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki berikut ini.

(1) Berdiri sikap tegap dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
(2) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri segaris dengan kaki kanan.
(3) Pandangan ke arah bola.
(4) Ayunkan kaki kanan lurus ke arah bola, perkenaan bola dengan punggung kaki.

Gambar 2.4 Aktivitas pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki. Kemudian menbandingkan Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara melakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam berikut ini.

(1) Berdiri sikap tegap dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
(2) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri agak jauh di depan.
(3) Pandangan ke arah bola.
(4) Ayunkan kaki kanan membentuk setengah lingkaran ke arah dalam, perkenaan bola dengan punggung kaki kanan sebelah dalam.

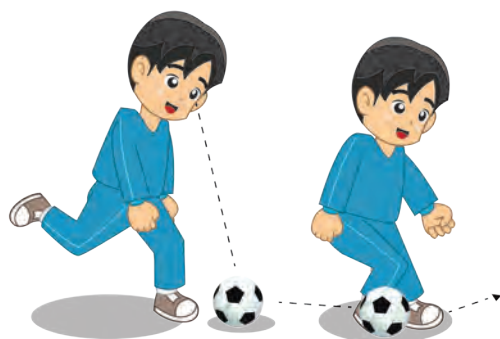
Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

Selanjutnya siswa diminta untuk memdiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian luar

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara melakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar berikut ini.

(1) Berdiri sikap tegap dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
(2) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri agak jauh ke arah kanan
(3) Pandangan ke arah bola
(4) Ayunkan kaki kanan membentuk setengah lingkaran ke arah luar, perkenaan bola dengan punggung kaki kanan dalam.

Gambar 2.6 Aktivitas menendang bola dengan punggung kaki bagian luar

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) **Aktivitas pembelajaran menahan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam.**

Gerak spesifik menghentikan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: menghentikan bola dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dan dengan dada. Prinsip untuk dapat menghentikan bola adalah posisi penerima bola (yang akan menghentikan bola) harus segaris dengan arah bola. Untuk menguasai gerak spesifik menghentikan bola, setiap siswa harus berlatih dengan tekun.

Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menghentikan bola tersebut akan diuraikan satu-persatu berikut ini.

a) **Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam**

Gambar 2.7 Aktivitas pembelajaran menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara melakukan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam berikut ini.

(1) Berdiri sikap tegap dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
(2) Pandangan ke arah datangnya bola.
(3) Julurkan kaki kanan ke depan ke arah datangnya bola.
(4) Pada saat akan menyentuh bola, kaki ditarik kembali ke belakang, bola dihentikan di samping kaki kiri

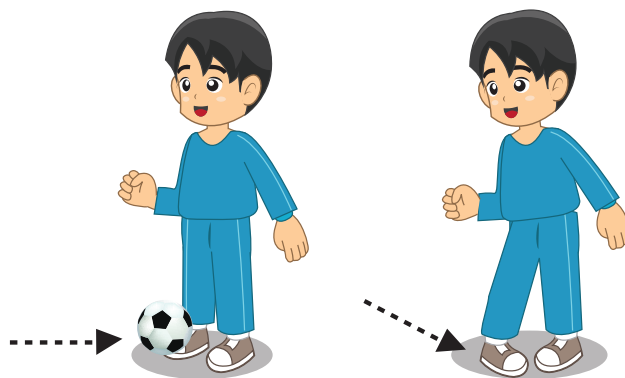
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) **Aktivitas pembelajaran gerak dasar menghentikan bola dengan kura-kura kaki**

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara melakukan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kura-kura kaki berikut ini.

(1) Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(2) Pandangan ke arah datangnya bola.
(3) Julurkan kaki kanan ke arah datangnya bola.
(4) Saat bola menyentuh tanah langsung ditutup dengan mengangkat ujung jari kaki kanan.
(5) Menghentikan bola dengan telapak kaki biasanya digunakan untuk bola yang datang dari depan dan tinggi.

Gambar 2.8 Aktivitas pembelajaran menghentikan bola dengan telapak kaki

Selanjutnya Siswa diminta untuk mendiskusikan gerakan hasil pengamatan, baik dengan sesama teman maupun guru. Kemudian lakukan gerak spesifik menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kura-kura kaki hasil pengamatannya dengan cara:

(1) Rasakan gerakan yang peserta didik lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang peserta didik lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan peserta didik.
(3) Mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menendang dan menghentikan bola

Tujuan aktivitas pembelajaran menendang dan menahan bola adalah untuk mengombinasikan teknik gerakan-gerakan menendang dan menahan bola yang telah dipelajari. Setelah siswa melakukan gerakan menendang dan menahan bola, siswa diminta untuk merasakan gerakan-gerakan menendang dan menahan bola mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut. Siswa melakukankembali gerakan-gerakan tersebut.

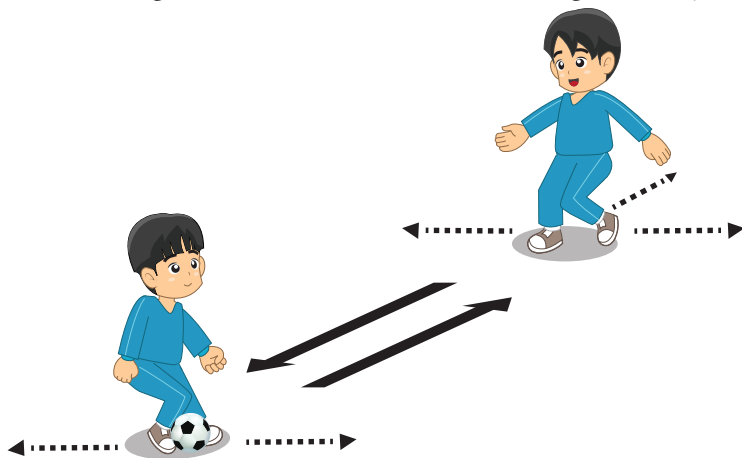
Gerakan menedang dan menahan bola dapat dilakukan berpasangan dan berkelompok. Ketika melakukan gerakan menendang dan menahan bola, siswa diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan sungguh-sungguh.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik menendang dan menahan bola berikut ini.

a) Aktivitas pembelajaran gerak dasar menendang dan menahan bola berpasangan

Siswa diminta untuk mencari teman yang imbang, kemudian minta mereka membuat kesepakatan sederhana tentang permainan menendang dan menghentikan bola.

Siswa mengamati dan meragakan gerakan menendang dan menahan bola berpasangan di tempat berikut ini.

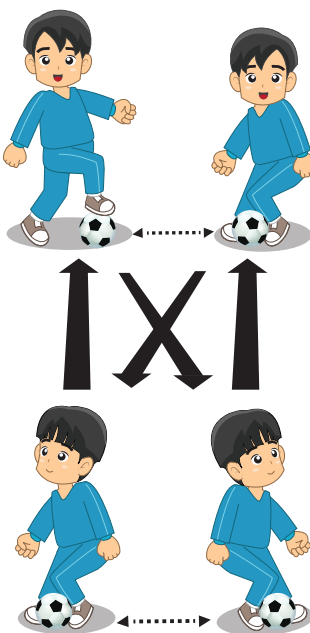
(1) Pembelajaran 1: siswa menendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan temannya menghentikan bola menggunakan kaki kaki kanan bagian dalam dengan dan sebaliknya, setelah melakukan 2 – 3 menit dilanjutkan dengan pembelajaran berikutnya.
(2) Pembelajaran 2: siswa menendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temannya menghentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
(3) Pembelajaran 3: siswa menendang bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan temannya menghentikan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan sebaliknya.
(4) Pembelajaran 4: siswa menendang bola menggunakan kaki kiri bagian dalam dan temannya menghentikan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan sebaliknya.
(5) Pembelajaran 5: siswa dapat memvariasikan dengan pembelajaran menendang dan menghentikan sambil bergerak maju-mundur, ke samping kiri dan kanan, dalam intensitas pelan, agak cepat dan cepat dengan temannya.
(6) Pembelajaran 6: siswa melambungkan bola ke ke temannya kemudian menghentikan dengan paha, dan sebaliknya.
(7) Setelah melakukan dengan kaki kanan, coba siswa menendang lakukannya dengan kaki kiri.

Gambar 2.9 Aktivitas pembelajaran 1 Menendang dan menahan bola di tempat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menendang dan menahan bola berpasangan di tempat. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(8) Pembelajaran 7: menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, dilakukan secara berpasangan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara melakukan gerakan menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, dilakukan berpasangan berikut ini.

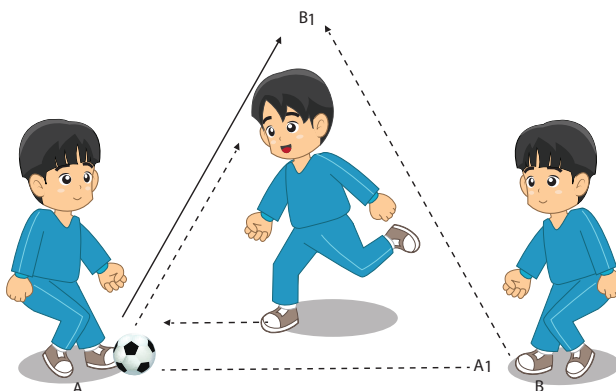
(a) Berdiri jarak 3 – 5 meter dari temannya.
(b) Tendang bola menggunakan kaki bagian dalam ke temannya, kemudian bergerak beberapa langkah ke kanan dan berhenti.
(c) Hentikan bola dengan kaki kanan bagian dalam dan mendang bola dengan kaki kana bagian dalam.
(d) Demikian seterusnya hingga 3 - 5 menit.

Gambar 2.10 Aktivitas pembelajaran menendang dan menahan bola sambil bergerak

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menendang dan menahan bola sambil bergerak ke kanan dan kiri, dilakukan berpasangan. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) **Aktivitas pembelajaran gerak dasar menendang dan menahan bola berkelompok**

a) **Aktivitas pembelajaran 1 : bermain 2 lawan 1**

Siswa mengamati dan meragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 2 lawan 1 pemain berikut ini.

(1) Berdiri berhadapan pada jarak 5 – 10 meter.
(2) Kemudian pemain C yang merupakan lawan yang bertugas merebut bola yang siswa menendang mainkan dengan temannya.
(3) Saat memainkan bola, pemain C datang untuk merebutnya, temannya mencari posisi yang tepat agar siswa menendang mudah mengoper bola dengannya.
(4) Jika pemain C berhasil merebut bola, maka pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain C sebagai pengejar bola.

Gambar 2.11 Aktivitas pembelajaran pertama bermain

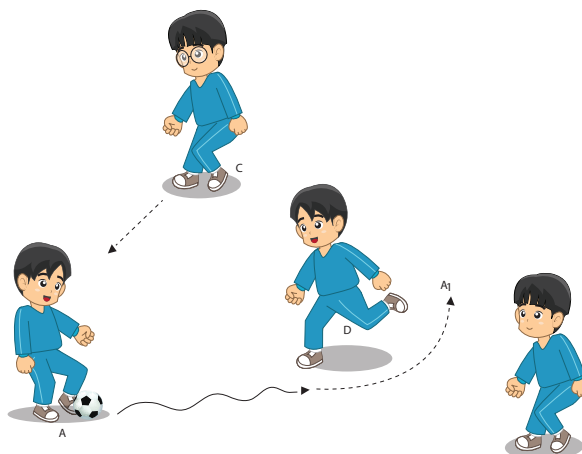
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 2 lawan 1 pemain Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) **Aktivitas pembelajaran 2 : bermain 3 lawan 1**

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 1 pemain berikut ini.

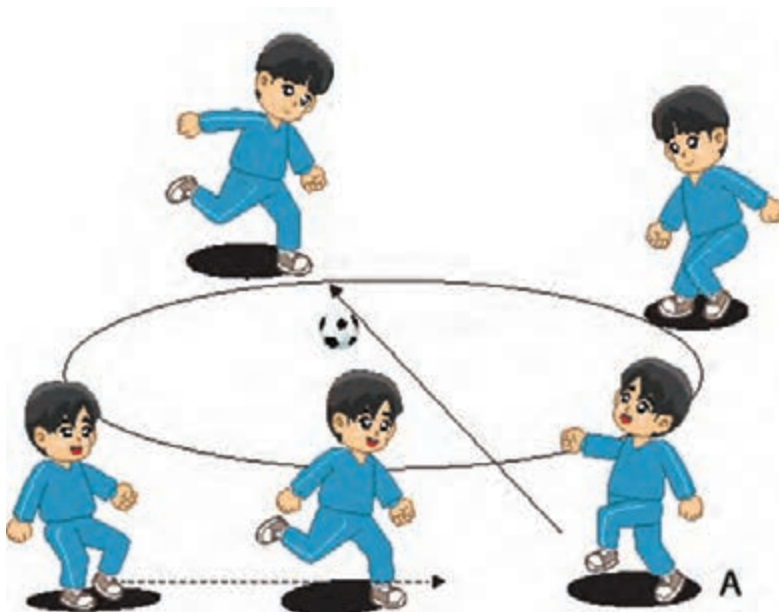
(1) Berdiri membentuk formasi segitiga dengan jarak 5 – 10 meter dengan 2 orang teman-temannya (pemain A, B dan C).

(2) Pemain D berdiri ditengah-tengah segitiga.
(3) Setelah mengoper bola ke temannya, pemain D berusaha merebutnya.
(4) Jika pemain D dapat mengejar bola, maka pemain yang melakukan kesalahan menggantikan pemain D sebagai pengejar bola.
(5) Dalam melakukan permainan ini, kamu dapat dapat menggunakan kaki bagian dalam, luar atau punggung kaki.

Gambar 2.12 Aktivitas pembelajaran kedua bermain

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 1 pemain Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran 3 : bermain 3 lawan 1

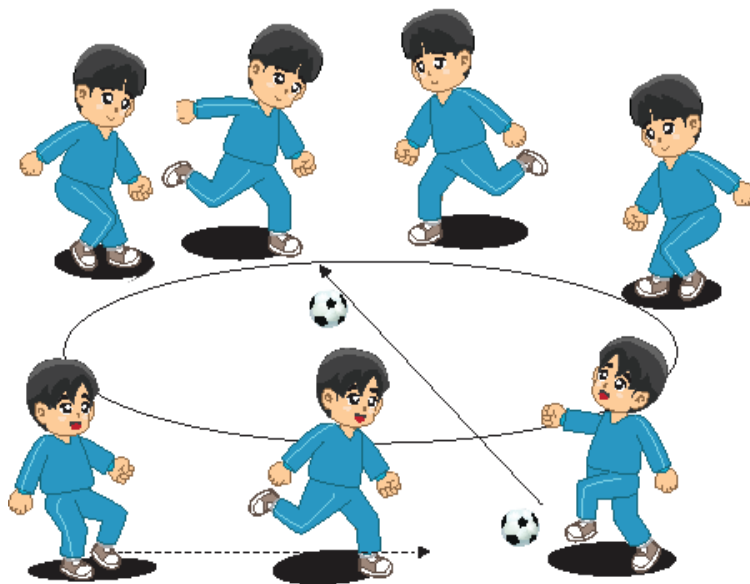
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 1 pemain berikut ini.
(1) Formasi sama dengan pembelajaran 2. Perbedaannya jika pada pembelajaran 2 pemain yang menguasai bola menunggu untuk diserang, kemudian mengirim bola kepada temannya.
(2) Pada pembelajaran 3 ini pemain A yang menguasai bola menggiring bola tersebut ke arah pemain D, dengan maksud memancing pemain D untuk menyerang.
(3) Pemain A pada saat diserang oleh pemain D dapat melakukan operan. Setelah itu pemain A melanjutkan geraknya mencari tempat yang baik untuk dapat membantu teman yang menguasai bola.

(4) Pemain yang sekarang menguasai bola (dalam hal ini pemain B), dapat memutuskan apakah akan menggiring bola ke arah lawan, atau melakukan operan kepada salah seorang temannya.
(5) Pembelajaran ini dilaksanakan dalam ruang gerak sekitar 10 meter persegi.

Gambar 2.13 Aktivitas pembelajaran ketiga bermain

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 1 pemain Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Aktivitas pembelajaran 4 : bermain 3 atau 4 pemain

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 4 pemain berikut ini.
(1) Ukuran lapangan permainan 30 x 20 meter. Ditengah lapangan dibuat sebuah lingkaran dengan diameter 8 meter.
(2) Di tengah-tengah lingkaran tersebut diletakkan sebuah bola.

(3) Tim yang terdiri dari 3 atau 4 pemain, bermain dengan cara biasa dan setiap tim berusaha untuk mengenakan *medicine ball* tersebut dengan bola yang dimainkan.
(4) Pemain dilarang memasuki lingkaran. Tim yang paling banyak dapat mengenakan bola yang diletakkan ditengah-tengah lingkaran selama waktu tertentu dinyatakan sebagai pemenang.

Gambar 2.14 Aktivitas pembelajaran kelima bermain

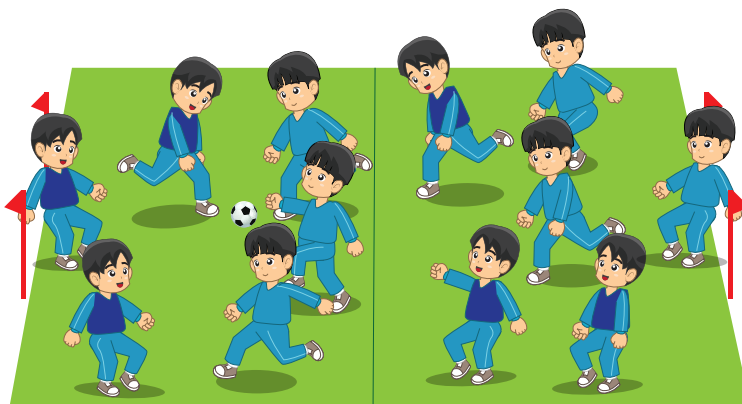
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan sesama teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menendang dan menahan bola berkelompok dengan bermain 3 lawan 4 pemain Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran gerak dasar menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati sasaran, mengecoh lawan, mengubah irama permainan dan lain sebagainya.

Sebelum siswa mempelajari gerakan menggiring bola permainan sepak bola, siswa diminta untuk bermain sepak bola yang dimodifikasi. Dalam bermain, diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan sunggh-sungguh. Sambil bermain siswa diminta untuk mengamati dan merasakan menggiring bola dengan kaki mana yang mudah dilakukan.

Cara bermain sepak bola yang dimodifikasi adalah berikut ini.

(1) Buatlah tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
(2) Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1 – 1,5 meter.
(3) Kemudian masing-masing kelompok berdiri berbaris berbajar menghadap bendera yang dipasang 15 – 20 meter di depannya.
(4) Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan zig-zag sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
(5) Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.
(6) Diskusikan dengan temanmu, cara menggiring bola yang bagaimana paling baik dilakukan dalam menyelesaikan menggiring bola.

Gambar 2.15 Aktivitas bermain sepak bola dengan menggiring bola yang dimodifikasi

Setelah siswa bermain sepak bola yang dimodifikasi, selanjutnya siswa diminta untuk mempelajari gerakan menggiring bola permainan sepak bola yang benar. Gerak spesifik menggiring bola permainan sepak bola tersebut akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

a) Aktivitas pembelajaran gerakan dasar bola dengan kaki bagian dalam

Gambar 2.16 Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam berikut ini.

(1) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
(2) Badan condong ke depan.
(3) Letakkan bola di depan kaki kanan.
(4) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
(5) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
(6) Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan tersebut, baik dengan teman maupun guru. Siswa diminta untuk melakukan gerakan sesuai hasil pengamatan dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran dasar menggiring bola dengan kaki bagian luar

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar berikut ini.

Gambar 2.17 Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar

(1) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
(2) Badan condong ke depan.
(3) Letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan.
(4) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian luar dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.
(5) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan sesama teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran gerak dasar menggiring bola dengan punggung kaki

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan menggiring bola dengan punggung kaki berikut ini.

(1) Berdiri sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
(2) Badan condong ke depan.
(3) Letakkan bola di depan kaki kiri bagian dalam segaris dengan kaki kanan.
(4) Bola ditendang dengan menggunakan punggung kaki kanan dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan.

(5) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu dapat mengontrol jalannya bola.
(6) Setelah kamu lancar menggunakan kaki kanan, sekarang lakukan dengan menggunakan kaki bagian kiri.

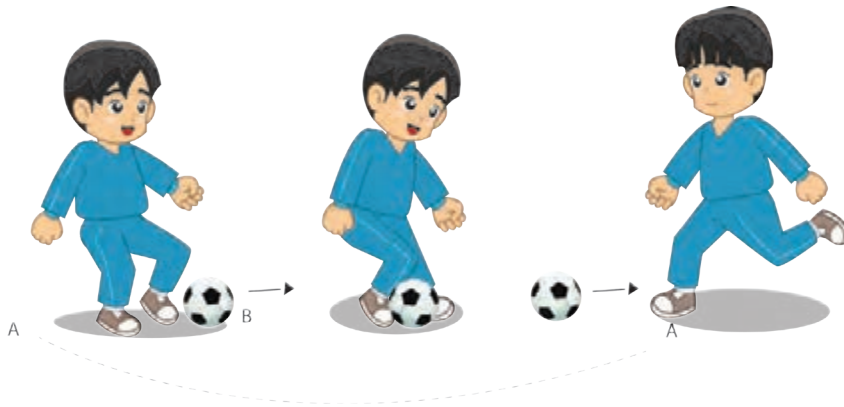
Gambar 2.18 Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan punggung kaki

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan sesama teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menggiring bola dengan punggung kaki Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan menggiring bola (*dribbling*)

(1) Aktivitas pembelajaran menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan jarak kurang lebih 5 – 7 meter.

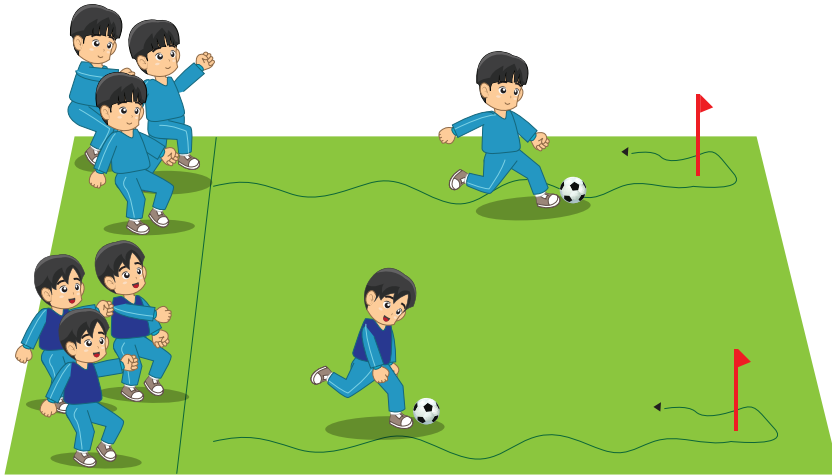
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan pembelajaran menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan jarak kurang lebih 5 – 7 meter berikut ini.
(a) Berdiri berhadapan dengan jarak 5 – 7 meter dari temannya.
(b) Lalu siswa menggiring bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar ke arah teman dan mengoperkan ke teman berikutnya.
(c) Kemudian temanmu menggiring bola kembali ke posisi awal siswa berdiri.
(d) Selama pembelajaran ini siswa diminta untuk saling mengamati dan memberikan saran perbaikan dengan temannya.
(e) Setelah siswa lancar menggunakan kaki kanan, kemudian siswa diminta untuk melakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.

Gambar 2.19 Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan berpasangan dan berhadapan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan sesama teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan jarak kurang lebih 5 – 7 meter Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini.

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(2) Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok berikut ini.

(a) Siswa diminta untuk memasang sebuah bendera di lapangan permainan.
(b) Setelah itu siswa berdiri dengan jarak 7 – 10 meter menghadap ke bendera.
(c) Lakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar secara bergantian, sesampai di bendera siswa berputar kembali ke titik awal.
(d) Setelah siswa lancar menggunakan kaki kanan, kemudian siswa diminta untuk melakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.
(e) Variasikan pembelajaran ini dengan memvariasikan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian.
(f) Selama pembelajaran, siswa diminta untuk merasakan perkenaan bola dengan kaki dan kekuatan yang digunakan untuk menggiring bola.

Gambar 2.20 Pembelajaran menggiring bola dengan sambil berlari berantai

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(3) Aktivitas pembelajaran menggiring bola mengikuti gerakan teman yang di depan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan pembelajaran menggiring bola mengikuti gerakan teman yang di depan berikut ini.

(a) Siswa diminta berpasangan (satu di depan dan satu di belakang).
(b) Kemudian siswa menggiring bola dan temannya mengikuti dari belakang.
(c) Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara bergantian.
(d) Siswa yang dibelakang berusaha merebut bola yang siswa giring/ kuasai.
(e) Apabila bola tersebut berhasil bersentuh oleh temannya, maka giliran temannya yang menggiring bola.
(f) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang dengan waktu 3 – 5 menit.

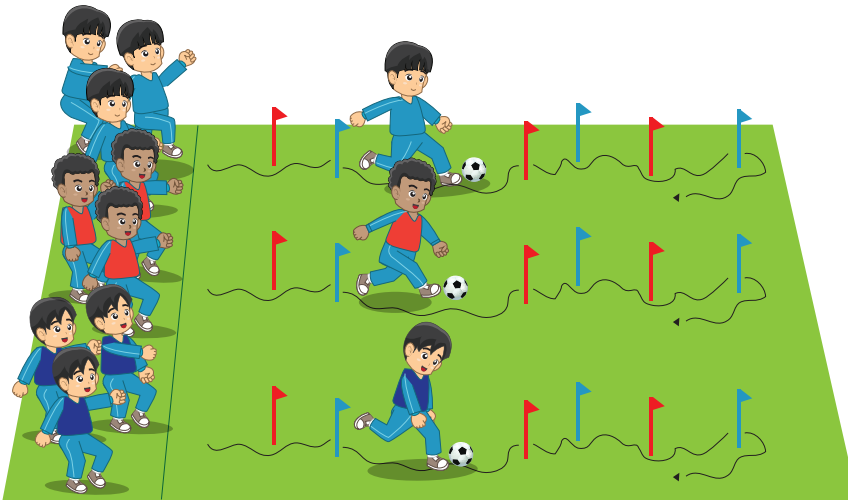
Gambar 2.21 Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan mengikuti gerakan teman

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menggiring bola mengikuti gerakan teman yang di depan Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(4) Aktivitas pembelajaran lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan pembelajaran lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag berikut ini.

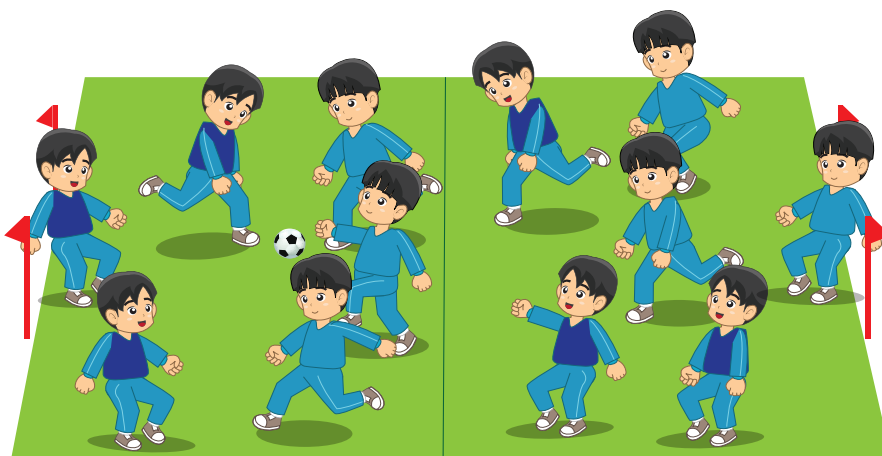
(a) Siswa diminta membuat tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
(b) Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1 – 1,5 meter.
(c) Kemudian masing-masing kelompok berdiri berbaris berbajar menghadap bendera yang dipasang 15 – 20 meter di depannya.
(d) Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan zig-zag sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
(e) Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.

Gambar 2.22 Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan melewati bendera yang dipasang zig-zag

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(5) Aktivitas bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan dimodifikasi.

Siswa telah mempelajari gerakan menendang, mengontrol, dan menggiring bola. Selanjutnya siswa mengomunikasikan aktivitas bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan teman-temannya berikut ini.

(a) Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
(b) Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
(c) Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bola voli yang memiliki garis tengah.
(d) Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
(e) Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
(f) Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
(g) Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
(h) Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
(i) Waktu permainan untuk setiap tim 10 – 15 menit.

Gambar 2.23 Aktivitas pembelajaran bermain sepak bola dengan peraturan dimodifikasi

Siswa diminta untuk membuatlah simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan sepak bola yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas catatan tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

C. Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola Voli

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Spesifik 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *) 3.1.1. Mengidentifikasikan berbagai gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan bola voli. 3.1.2. Menjelaskan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan bola voli. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan bola voli.	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *) 4.1.1. Melakukan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan bola voli. 4.1.2. Menggunakan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berikut ini.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada guru.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak dasar permainan bola voli secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan kedisiplinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi permainan bola voli guru dapat memodifikasi alat (misalnya penggunaan bola karet), peraturan dan lapangan permainan.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru antara lain.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran pemainan bola voli antara lain.

a. Cakupan (*Inclusive*).
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan (*Part and Whole*).
d. Timbal-balik *(Resiprokal)*.
e. Jigshaw.
f. Periksa sendiri (*selfcheck*).
g. Penugasan.
h. Project Based Learning.
i. Problem-Based Learning.
j. Pendekatan *Scientific*.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar gerak spesifik passing bawah dan servis bawah bola permainan bola voli.
2) Video pembelajaran gerak spesifik passing bawah dan servis bawah bola permainan bola voli.
3) Model peserta didik atau guru yang memperagakan gerak spesifik passing bawah dan servis bawah bola permainan bola voli.

b. Alat dan Bahan:

1) Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket, halaman sekolah, atau lapangan terbuka).

2) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
3) Jaring /net bola voli atau sejenisnya (tali plastik).
4) Peluit dan *Stopwatch*.
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik permainan bola voli sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi permainan bola voli.

Akhir dari pembelajaran permainan bola voli yang dilakukan siswa, adalah berikut ini.

a. Memiliki keterampilan gerak spesifik menggunakan permainan bola voli.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak spesifik menggunakan permainan bola voli, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: disiplin, sportifitas, kerja sama, dan sungguh-sungguh dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain berikut ini.

a. Mengamati dan meragakan gambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang gerak spesifik yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal berikut ini.
    1) Mencari hubungan antara jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan passing (bagian ujung dan tengah tangan).
    2) Mencari hubungan antara jenis pukulan dengan sasaran yang hendak dicapai.
    3) Mencari hubungan antara permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli.
e. Akhir aktivitas gerakan ini peserta didik mengomunikasikan, dengan melakukan bermain bola voli secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

6. Materi Pembelajaran

a. Pengertian dan asal-usul bola voli

Siswa diminta untuk membaca tentang pengertian dan sejarah permainan bola voli berikut ini.

Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga melambungkan bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Melambungkan dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/ pantulannya harus sempurna).

Permainan bola voli mulanya dimainkan untuk aktivitas rekreasi, untuk para usahawan. Permainan bola voli kemudian berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan di lapangan terbuka, tepatnya di Amerika Serikat pada musim panas tiba. Selanjutnya berkembang ke Kanada. Menggunakan gerakan internasional YMCA, permainan bola voli meluas ke negara lainnya, yaitu Kuba (tahun 1905), Puerto Rico (tahun 1909), Uruguay (tahun 1912), dan Cina serta Jepang (tahun 1913).

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan spesifik itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan.

b. Lapangan permainan bola voli

Bahan : kulit
Keliling : 65-67 cm
Berat : 200-280 gram
Tekanan : 294,3-318,82 hpa

Sumber: Ensiklopedi Olahraga, 2003

Gambar 1.21 Lapangan permainan bola voli

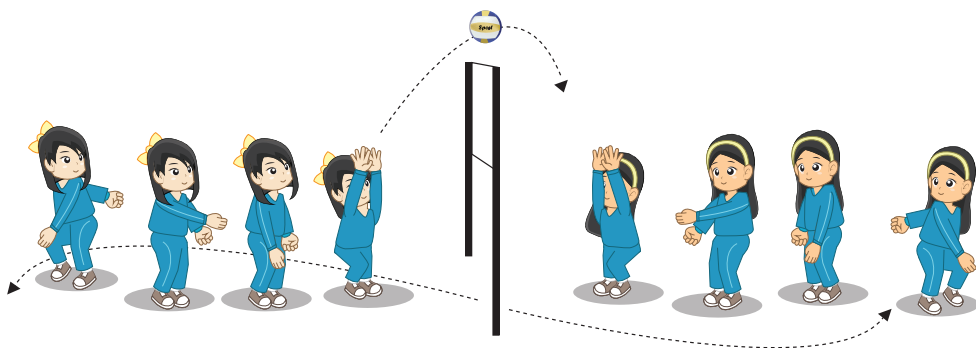
c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola voli

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar beregu yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustihal sebuah kemenangan akan didapatkan. Untuk itu diperlukan gerak spesifik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Jadi, bagaimanakah cara mempelajari gerak spesifik permainan bola voli yang benar?

Prinsip dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Gerak spesifik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Gerak spesifik permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, smash dan *spike*, *servis*, dan bendungan.

Sebelum mempelajari gerak spesifik permainan bola voli, siswa diminta untuk bermain bola voli yang dimodifikasi. Dalam bermain, siswa diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Cara bermain bola voli yang dimodifikasi berikut ini.

1) Siswa diminta untuk mencari temannya 3 atau 4 orang.
2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
3) Kemudian kedua regu membuat formasi berbanjar dan saling berhadap-hadapan.
4) Mula-mula regu siswa A melempar bola ke lapangan lawan regu B.
5) Kemudian regu lawan berusaha mengembalikannya dengan menggunakan passing atas.
6) Pemain yang setelah mempassing bola, kemudian berlari berpindah ke lapangan lawan.
7) Lakukan aktivitas pembelajaran ini berulang-ulang secara bergantian.
8) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali atau bola terjatuh.
9) Selama pembelajaran ini amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu, dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
10) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.25 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli yang dimodifikasi

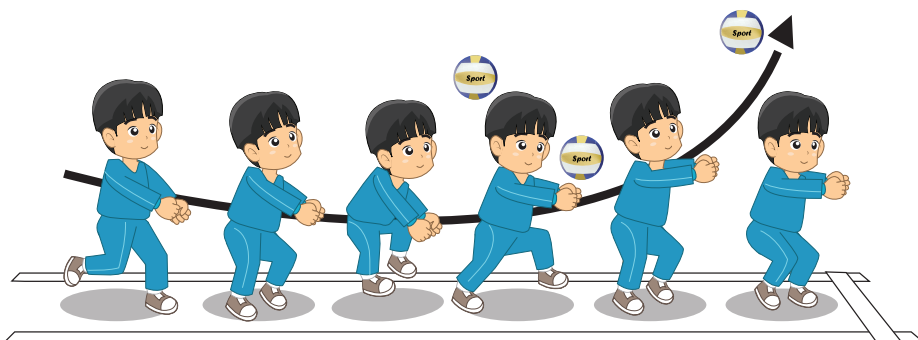
Setelah siswa bermain bola voli yang dimodifikasi, selanjutnya siswa diminta untuk mempelajari gerak spesifik passing bawah permainan bola voli yang benar. Prinsip-prinsip passing bawah permainan bola voli tersebut akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran gerak dasar *passing*.

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan gerakan tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

1) Aktivitas pembelajaran gerak dasar passing bawah (*dig pass*).

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan *passing* bawah permainan bola voli berikut ini.

a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk.
b) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
c) Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.
d) Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan.
e) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

Gambar 2.26 Aktivitas pembelajaran passing bawah permainan bola voli

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan passing bawah permainan bola voli. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah.

Tujuan pembelajaran passing bawah adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan mempassing bawah yang telah dipelajari. Setelah siswa melakukan gerakan mempassing bawah, siswa diminta untuk merasakan gerakan mempassing bawah mana mudah dan sulit dilakukan.

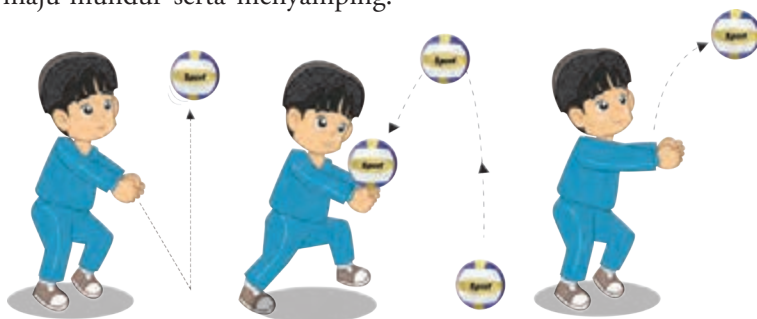
Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Siswa diminta untuk menemukan permasalahan tersebut, Siswa melakukankembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan passing bawah dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan passing bawah, siswa diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah antara lain berikut ini.

a) Aktivitas pembelajaran 1: memamtulkan bola ke lantai dan melambungkan bola dengan kedua tangan (*dig pass*).

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan permainan bola voli berikut ini.

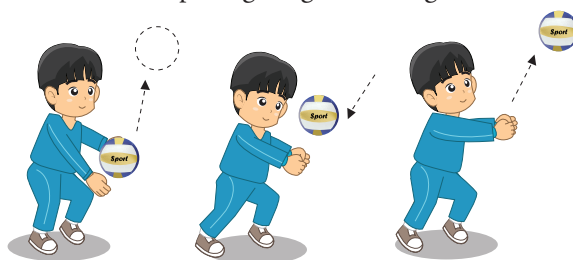
(1) Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang.
(2) Pantulkan bola ke lantai.
(3) Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut dipassingkan dengan kedua tangan.
(4) Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu.
(5) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju-mundur serta menyamping.

Gambar 2.27 Aktivitas pembelajaran memantulkan bola ke lantai kemudian mempassingnya

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan permainan bola voli. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran 2 : melambungkan bola ke atas kemudian *passing* dengan kedua tangan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan permainan bola voli berikut ini.

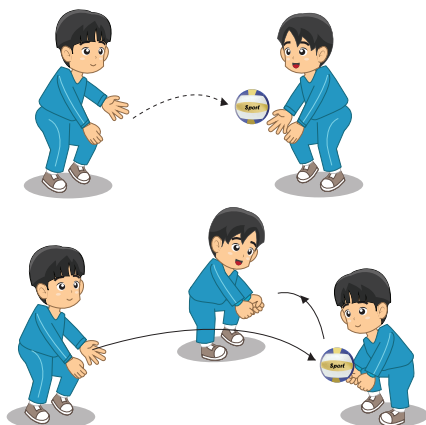
(1) Berdiri sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk
(2) Lambungkan bola dengan kedua tangan.
(3) Pada waktu bola meluncur ke bawah passing dengan dua tangan saat bola berada di depan dada.

Gambar 2.28 Aktivitas pembelajaran melambungkan bola kemudian ditangkap dengan kedua tangan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melambungkan bola ke atas kemudian passing dengan kedua tangan permainan bola voli. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan..

c) Aktivitas pembelajaran 3 : melakukan pembelajaran mempassingkan bola secara berpasangan berdua atau bertiga.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan secara berpasangan berdua atau bertiga permainan bola voli berikut ini.

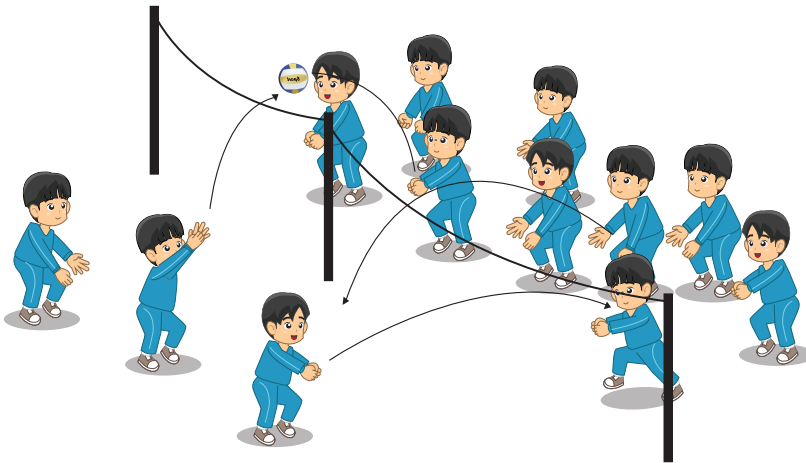
(1) Cari pasanganmu yang seimbang.
(2) Berdiri berhadapan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk.
(3) Lambungkan bola ke temanmu dengan kedua tangan.
(4) Kemudian temannya menerimanya dengan passing bawah.
(5) Setelah sampai 10 – 15 kali lambungan, lakukan pergantian posisi.

Gambar 2.29 Aktivitas pembelajaran mempasingkan bola berpasangan dan bertiga

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikanhasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan secara berpasangan berdua atau bertiga permainan bola voli. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Aktivitas Pembelajaran 4 : melakukan pembelajaran *passing* bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.

Siswa diminta untuk mengamati peragaan cara memvoli bola menggunakan atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan permainan bola voli berikut ini.

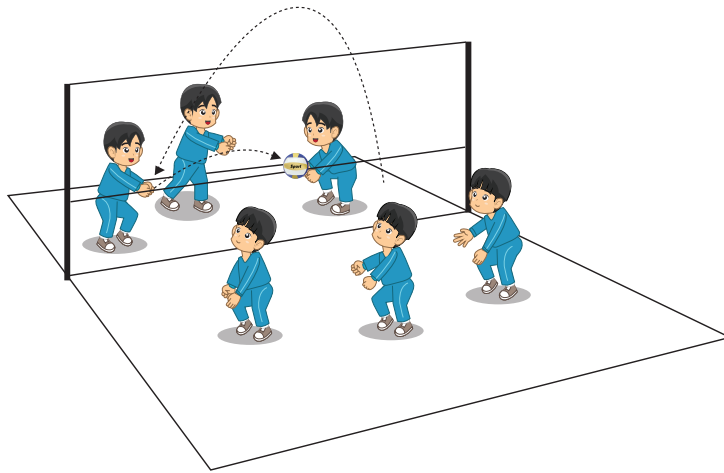
(1) Cari pasanganmu yang seimbang.
(2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5 – 2 meter pada lapangan permainan bola voli.
(3) Berdiri berhadapan dengan sikap melangkah, kedua lutut sedikit ditekuk.
(4) Pasangan melambungkan bola dengan kedua tangan, kemudian Siswa diminta untuk mengembalikan bola dengan passing bawah dengan temannya.

Gambar 2.30 Aktivitas pembelajaran mempasingkan bola menggunakan atas net/tali

Selanjutnya Siswa diminta untuk mempertanyakan gerakan hasil pengamatan, baik dengan sesama teman maupun guru. Kemudian lakukan gerakan memvoli bola melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan permainan bola voli hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang peserta didik lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang peserta didik lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan peserta didik.
(3) Mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e) Aktivitas Pembelajaran 5 : melakukan pembelajaran *passing* bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil

Siswa diminta untuk mengamati peragaan cara *passing* bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil permainan bola voli berikut ini.

(1) Siswa diminta untuk mencari teman tiga sampai empat orang yang seimbang.
(2) Bentangkanlah seutas tali setinggi 1,5 – 2 meter pada lapangan permainan bola voli.
(3) Kemudian setiap kelompok dapat menempatkan posisi di petak lapangan masing-masing.
(4) Lalu bola dimainkan dengan tiga kali pukulan dengan passing bawah.
(5) Setelah pukulan kedua, bola tersebut harus dipassingkan ke petak lapangan lawan.
(6) Setelah bola jatuh di lapangan lawan, lakukan pola gerakan yang sama.

Gambar 2.31 Aktivitas pembelajaran mempasingkan bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memvoli bola dalam bentuk bermain pada lapangan kecil permainan bola voli. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

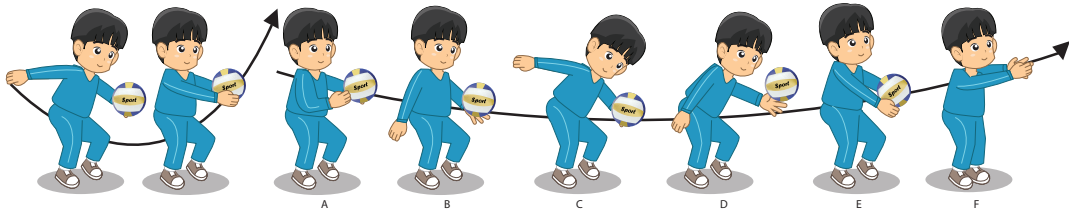
b. Aktivitas pembelajaran bawah servis

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, servis ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola dan penempatan bola ke tempat kosong kepada pemain ke garis belakang kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat.

1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik servis bawah

Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara melakukan gerakan servis bawah permainan bola voli berikut ini.

a) Berdiri dengan kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
b) Bola dipegang oleh tangan kiri.
c) Kemudian lambungkan bola setinggi bahu.
d) Lalu pada saat yang bersamaan lengan kanan diayunkan ke belakang, seterusnya pukul bola dengan tangan kanan.
e) Perkenaan bola tepat pada tangan, dan telapak tangan mengahadap ke arah bola.
f) Pukulan dilakukan dengan tangan dalam keadaan mengepal.
g) Setelah bola dipukul, diteruskan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.

Gambar 2.32. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik servis bawah permainan bola voli

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan servis bawah permainan bola voli. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran servis bawah

a) Aktivitas pembelajaran 1 : memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.

Siswa mengamati dan meragakan gerakan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat permainan bola voli berikut ini.

(1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
(2) Kemudian siswa diminta untuk mencoba memukul-mukul bola dengan jari-jari tangan terbuka.
(3) Lakukan memukul-mukul bola tersebut 15 – 20 kali pukulan secara berulang-ulang.

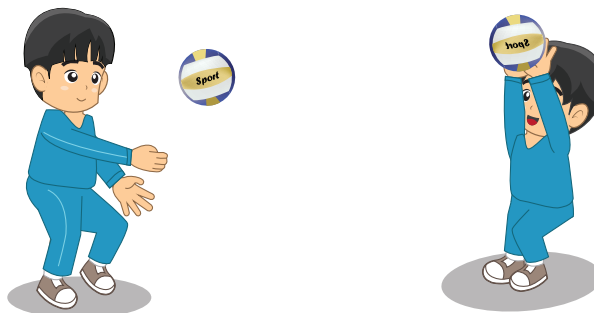
Gambar 2.33 Aktivitas memukul-mukul bola ke lantai

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat permainan bola voli. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan caraberikut

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran 2 : melakukan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian.

Mengamati dan meragakan cara melakukan gerakan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian permainan bola voli berikut ini.

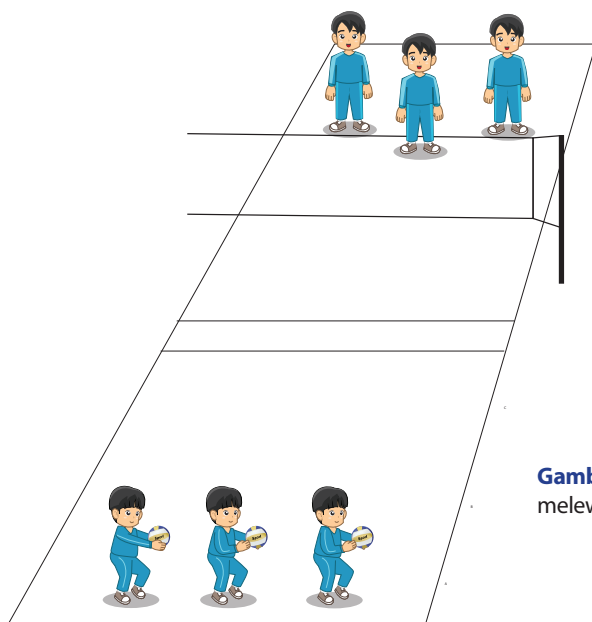
(1) Siswa diminta untuk mencari pasanganmu yang seimbang.
(2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
(3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
(4) Lakukan pergantian permainan servis bawah setelah melakukan 15 – 20 kali pukulan.
(5) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.34 Aktivitas servis bawah saling berhadapan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan servis bawah berhadapan dengan jarak ± 9 m (melebar lapangan) secara bergantian permainan bola voli. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran 3: melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang. Untuk tahap pertama dari jarak 3 meter (garis serang). Tahap kedua dari jarak 6 meter. Tahap terakhir dari belakang garis lapangan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan servis bawah menggunakan atas net atau tali yang dipasang melintang. Untuk tahap pertama dari jarak 3 meter (garis serang). Tahap kedua dari jarak 6 meter. Tahap terakhir dari belakang garis lapangan permainan bola voli berikut ini.

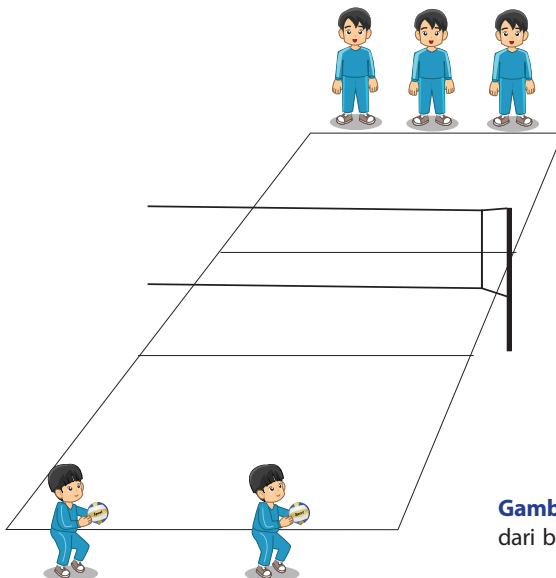
(1) Bentuklah regu setiap regu terdiri dari 3-4 orang.
(2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
(3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.
(4) Jika sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, maka kamu dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter.
(5) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.35 Aktivitas servis bawah melewati atas net

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang. Untuk tahap pertama dari jarak 3 meter (garis serang). Tahap kedua dari jarak 6 meter Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut :

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

a) Aktivitas pembelajaran 4 : melakukan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak ± 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak ± 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis permainan bola voli berikut ini.

(1) Bentuklah regu, setiap regu terdiri dari 3-4 orang.
(2) Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
(3) Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut dibelakang garis servis lapangan.
(4) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.36 Aktivitas servis bawah dari belakang garis servis

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak ± 9 m) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan setelah melakukan servis permainan bola voli. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran gerak dasar bermain bola voli dimodifikasi menggunakan *passing* bawah dan atas

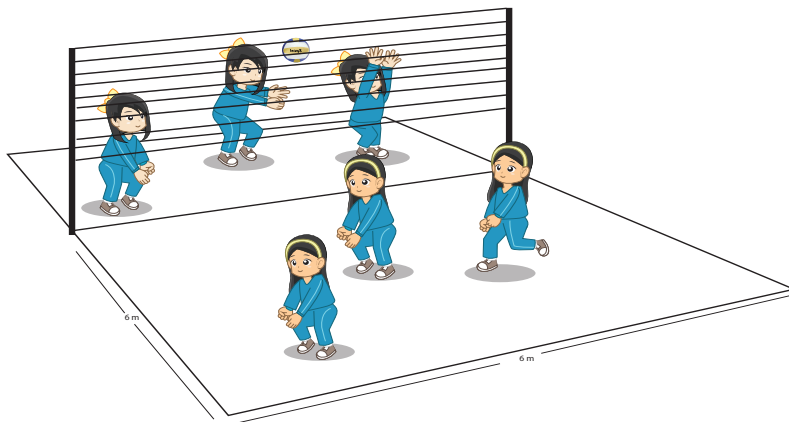
Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan gerak spesifik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Gerak spesifik memainkan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya adalah passing bawah, passing atas, dan servis.

Bentuk-bentuk variasi-variasi bermain bola voli antara lain berikut ini.

1) Aktivitas bermain bola voli dengan melewati tali

Permainan ini merupakan persiapan yang ideal untuk permainan bola voli. Aturan permainan sederhana, begitu pula tekniknya (lempar dan tangkap). Permainan ini memungkinkan adanya peningkatan menuju pertandingan yang berlangsung cepat dan memeras tenaga.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas bermain bola voli dengan melewati tali berikut ini.

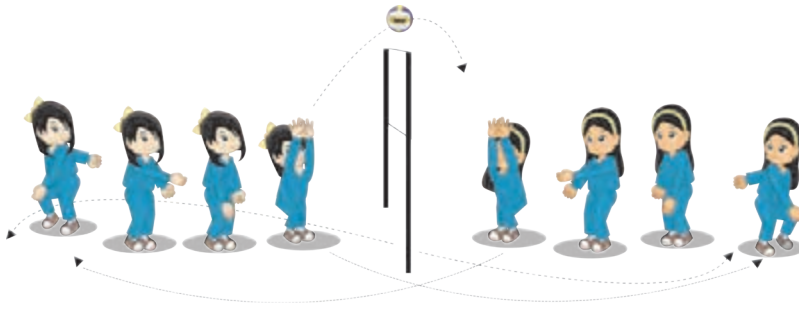
a) bentuklah regu, setiap regu terdiri dari 3-4 orang.
b) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
c) Kemudian kedua regu saling berhadap-hadapan.
d) Mula-mula regu siswa melempar bola ke lapangan lawan.
e) Kemudian regu lawan berusaha menangkapnya dan melemparkannya kembali ke lapangan lawan.
f) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali.
g) Bila bola menyentuh net atau terjatuh di tanah, regu lawan mendapat satu angka kemenangan.
h) Regu yang menang ialah yang lebih dulu mencapai 15 angka (dengan selisih kemenangan paling sedikit 2 angka).
i) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya

Gambar 2.37 Aktivitas bermain bola voli dengan melewati tali

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan aktivitas bermain bola voli dengan melewati tali Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

2) Aktivitas pembelajaran memainkan bola dengan ditangkap

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas bermain bola voli dengan memainkan bola dengan ditangkap berikut ini.

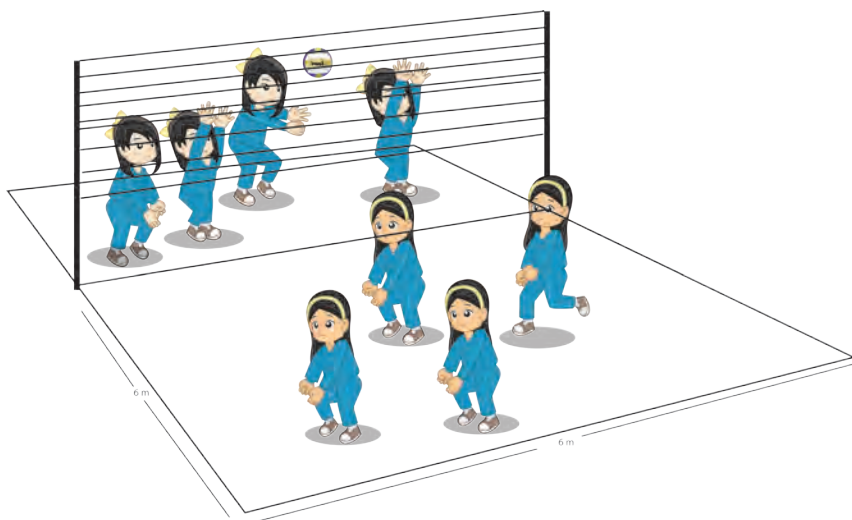
a) Siswa diminta mencari teman 3 atau 4 orang.
b) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
c) Kemudian kedua regu membuat formasi berbanjar dan saling berhadap-hadapan.
d) Mula-mula regu siswa melempar bola ke lapangan lawan.
e) Kemudian regu lawan berusaha mengembalikannya dengan menggunakan passing atas.
f) Pemain yang setelah mempassing bola, kemudian berlari berpindah ke lapangan lawan.
g) Lakukan aktivitas pembelajaran ini berulang-ulang secara bergantian.
h) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali atau bola terjatuh.
i) Selama pembelajaran siswa diminta untuk mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan telapak tangannya, dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
j) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.38 Aktivitas bermain bola voli dengan bola ditangkap

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan sesama teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan aktivitas bermain bola voli dengan memainkan bola dengan ditangkap. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran memainkan bola dengan sentuhan ganda

Siswa mengamati dan meragakan aktivitas bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda berikut ini.

a) Siswa diminta untuk mencari teman 4 atau 6 orang.
b) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
c) Kemudian kedua regu saling berhadap-hadapan.
d) Permainan dimulai dengan mengoperkan bola terlebih ke teman seregumu.
e) Setelah pukulan kedua, bola tersebut harus dipassingkan ke lapangan lawan.
f) Dalam permainan bola dapat disentuh dengan pukulan ganda.
g) Bila bola ditangkap atau dilempar berarti siswa membuat kesalahan.
h) Regu yang paling dulu mencapai 15 angka dinyatakan sebagai pemenang.
i) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.39 Aktivitas bermain bola voli dengan sentuhan ganda

Siswa diminta untuk membuat simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan bola voli yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

D. Aktivitas Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola basket

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Spesifik 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *) 3.1.1. Mengidentifikasikan berbagai gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 3.1.2. Menjelaskan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *) 4.1.1. Melakukan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 4.1.2. Menggunakan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berikut ini.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak permainan bola basket secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan dan kemenangan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi permainan bola basket guru dapat memodifikasi alat (misalnya penggunaan bola karet), peraturan dan lapangan permainan.

c. **Kegiatan Penutup**

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran pemainan bola basket antara lain.

a. Cakupan (*Inclusive*).
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan (*Part and Whole*).
d. Timbal-balik *(Resiprokal)*.
e. Jigshaw.
f. Periksa sendiri (*selfcheck*).
g. Penugasan.
h. Project Based Learning.
i. Problem-Based Learning.
j. Pendekatan *Scientific*.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. **Media:**

1) Gambar gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
2) Video pembelajaran gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.

b. Alat dan Bahan:

1) Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
2) Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket, halaman sekolah atau lapangan terbuka).
3) Ring basket atau sejenisnya (keranjang yang digantung).
4) Peluit dan *Stopwatch*.
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik permainan bola basket sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi permainan bola voli.

Akhir dari pembelajaran permainan bola voli yang dilakukan siswa, adalah berikut ini.

a. Memiliki keterampilan gerak spesifik menggunakan permainan bola voli.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak spesifik menggunakan permainan bola voli, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: disiplin, sportifitas, kerja sama, dan sungguh-sungguh dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain berikut ini.

a. Memiliki keterampilan gerak spesifik menggunakan permainan bola basket.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak spesifik menggunakan permainan bola basket, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: disiplin, sportifitas, kerja sama, dan sungguh-sungguh, dan dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain berikut ini.

a. Mengamati dan meragakan gambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.

b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang gerak spesifik yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal sebagai berikut
    1) Mencari hubungan antara jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat menggiring, melempar, dan menangkap.
    2) Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai.
    3) Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan bermain bola basket secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

6. Materi Pembelajaran

a. Pengertian dan asal-usul bola basket

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu putera maupun puteri yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Permainan bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

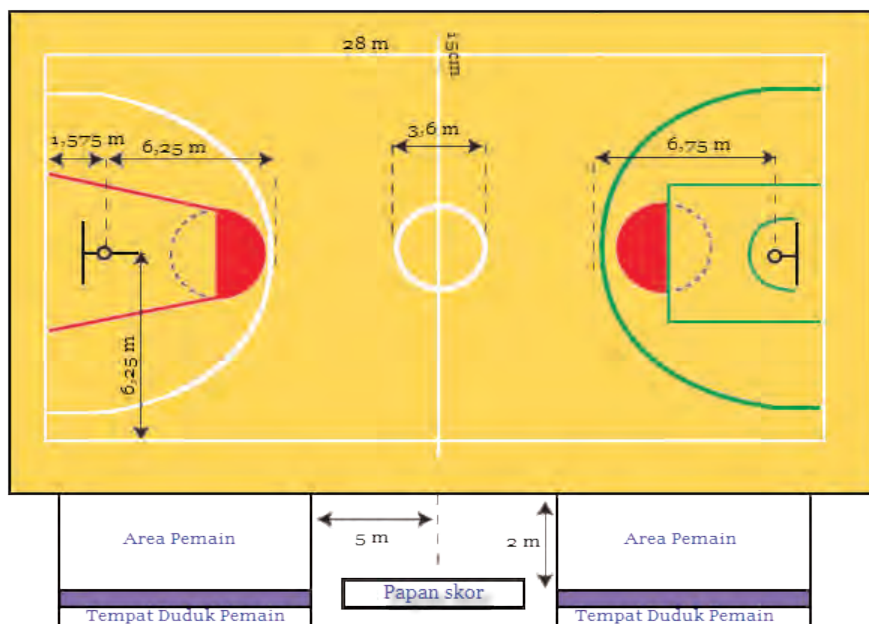
Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula.

Permainan bola basket yang kita kenal sekarang ini diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran Dr. Luther Halsey Gulick. Dr. Luther menganjurkan kepada Dr. Naismith untuk menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik.

Pada mulanya Dr. Naismith menggunakan keranjang sebagai sasarannya, maka permainan baru itu dinamakan "*basket ball*". Pada tahun 1924 permainan bola basket didemontrasikan pada Olimpiade di Perancis. Pada tanggal 21 Juni 1932 atas prakarsa Dr. Elmer Beny, direktur sekolah olahraga di Jeneva diadakan konferensi bola basket. Dalam konferensi ini terbentuklah Federasi Bola basket Internasional yang diberi nama Federation Internationale de Basketball Amateur (FIBA). Pada tahun 1936 untuk pertama kali permainan bola basket dipertandingkan dalam Olimpiade di Jerman, yang diikuti oleh 21 negara.

Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia ke-II dan dibawa oleh para perantau Cina. Pada PON I di Surakarta bola basket telah masuk dalam acara pertandingan. Pada tanggal 23 Oktober 1951 berdirilah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia

(PERBASI). Pada tahun 1953 PERBASI diterima menjadi anggota FIBA. Pada tahun 1955 perpanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

b. Lapangan permainan bola basket

Sumber lapangan: FIBA, Official Basketball Rules, 2009.
Gambar 2.40 Lapangan permainan bola basket

c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola basket

Permainan bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

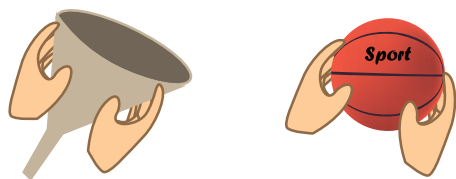
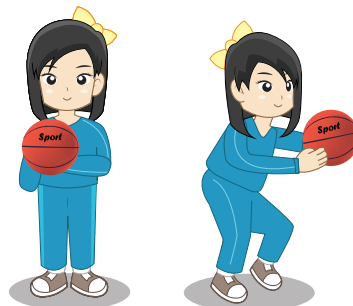
Gerak spesifil permainan bola basket antara lain: (1) gerak spesifik melempar dan menangkap bola, (2) gerak spesifik menggiring bola, (3) gerak spesifik menembak, (4)gerak spesifik gerakan berporos, (5) gerak spesifik *lay out shot*, (6) gerak spesifik merayah/*rebound.*

1) Aktivitas pembelajaran gerak dasar melempar bola

Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola, harus dikuasai terlebih dahulu cara memegang dan menangkap bola basket.

a) Aktivitas pembelajaran memegang bola dengan dua tangan

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara memegang bola permainan bola basket berikut ini.

(1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
(2) Bola dipegang di antara kedua telapak tangan.
(3) Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
(4) Jari-jari tangan dibuka, dan diletakkan di depan dada.
(5) Pada waktu menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda.
(6) Badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan jatuh di antara kedua kaki dan lutut sedikit ditekuk.
(7) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.41 Cara memegang bola basket

Gambar 2.42 Sikap siap mengoperkan bola basket

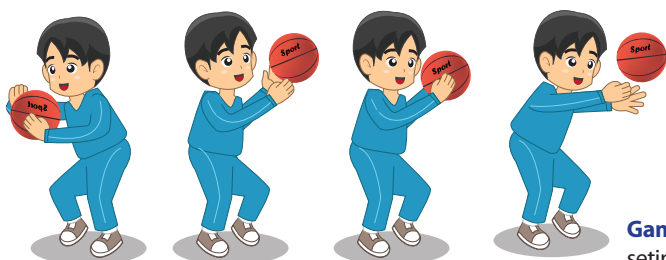
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan tersebut, baik dengan teman maupun guru. Siswa diminta untuk melakukan gerakan memegang bola dengan dua tangan. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatan dengan cara berikut ini:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

b) Aktivitas pembelajaran mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*)

Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola

dengan dua tangan dari depan dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada permainan bola basket berikut ini.

(1) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk.
(2) Badan dicondongkan ke depan.
(3) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
(4) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
(5) Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran.
(6) Kemudian kedua lengan menolak lurus ke depan.
(7) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.43 Cara melakukan lemparan setinggi dada permainan bola basket

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan s teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melempar bola dengan dua tangan dari depan dada permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

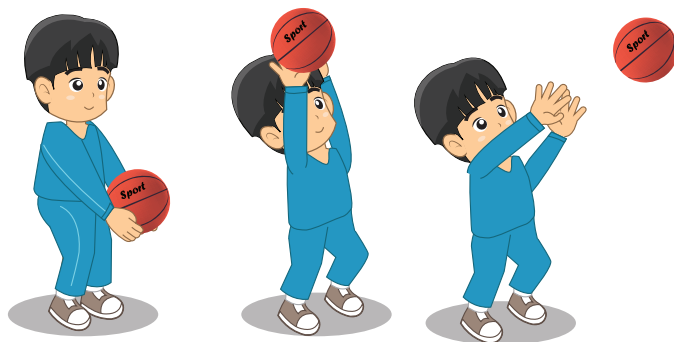
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Membandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

c) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola dari atas kepala

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada spesifiknya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melempar bola dari atas kepala permainan bola basket berikut ini.

(1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
(2) Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala.

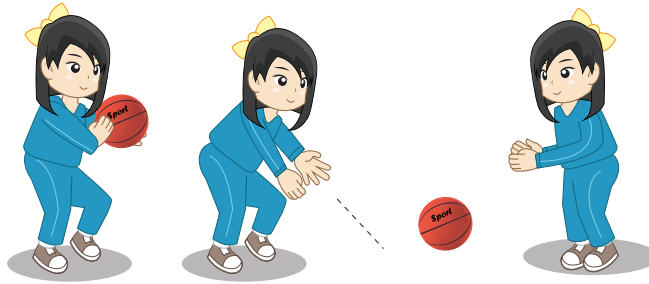
(3) Kemudian coba kamu lemparkan bola tersebut dengan mendorong bola ke atas.
(4) Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.
(5) Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.
(6) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.44 Cara melakukan lemparan dari atas kepala permainan bola basket

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melempar bola dari atas kepala permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola pantulan

Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan mengoperkan bola dengan pantulan permainan bola basket berikut ini.

(1) Siswai diminta mencari teman yang seimbang.
(2) Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk.
(3) Kemudian kamu lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah.
(4) Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.
(5) Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.
(6) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.45 Cara melakukan lemparan pantulan permainan bola basket

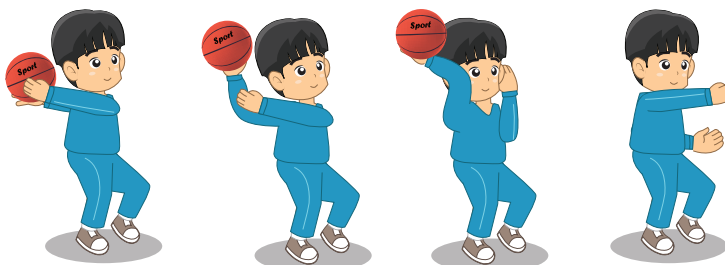
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan mengoperkan bola dengan pantulan permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola dari samping

Operan samping dilakukan dengan satu tangan. Operan ini gerakannya lebih wajar (rileks) sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh. Oleh karena itu dapat digunakan untuk jarak sedang dan jarak jauh (± 7 meter).

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan mengoperkan bola dari samping permainan bola basket berikut ini.

(1) Siswa diminta untuk mencari pasanganmu yang seimbang.
(2) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
(3) Kemudian siswa diminta memegang bola dengan tangan kanan, lalu dibawa ke samping telinga kanan.
(4) Setelah itu lemparkan bola ke depan melambung ke atas.
(5) Lalu langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan dengan gerakan lanjutan (follow throught).
(6) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.46 Cara melakukan lemparan samping permainan bola basket

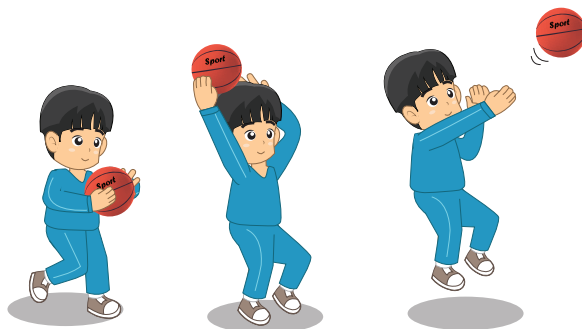
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan mengoperkan bola dari samping permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

f) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola lengkung samping (kaitan)

Operan kaitan adalah senjata yang ampuh untuk pemain berpostur pendek, tetapi ingin mencoba mengoperkan bola melewati di atas pemain lawan yang jauh lebih tinggi. Lemparan ini dapat digunakan dalam situasi-situasi sulit yang timbul akibat penjagaan yang ketat dari lawan, sedangkan operan-operan lain sulit dilakukan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan mengoperkan bola lengkung dari samping permainan bola basket berikut ini.

(1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
(2) Kemudian siswa diminta memegang bola dengan kedua tangan di depan dada.
(3) Lalu lemparkan bola dengan gerakan mengait.
(4) Setelah bola hampir sampai di atas sisi kanan kepala, lengan agak ditekuk dan digerakkan ke arah kiri.
(5) Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.
(6) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.47 Cara melakukan lemparan kaitan permainan bola basket

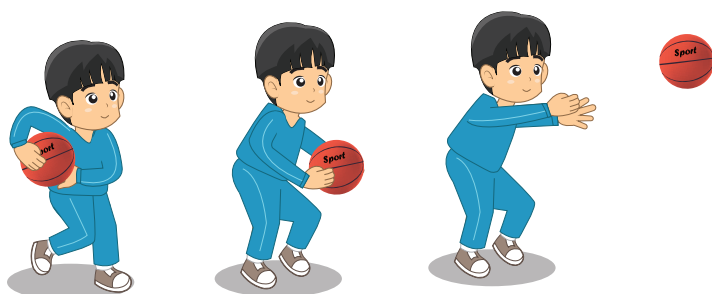
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan mengoperkan bola lengkung dari samping permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

g) Aktivitas pembelajaran mengoperkan bola dari bawah

Lemparan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama sekali bila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu.

Siswa diminta untuk engamati dan meragakan gerakan mengoperkan bola dari bawah permainan bola basket berikut ini.

(1) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
(2) Kemudian siswa diminta memegang bola dengan kedua tangan di samping badan.
(3) Lalu lemparkan bola dengan dengan ayunan kedua lengan bawah.
(4) Bola dilepaskan setinggi antara pinggang dan dada.
(5) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.48 Cara melakukan lemparan bawah permainan bola basket

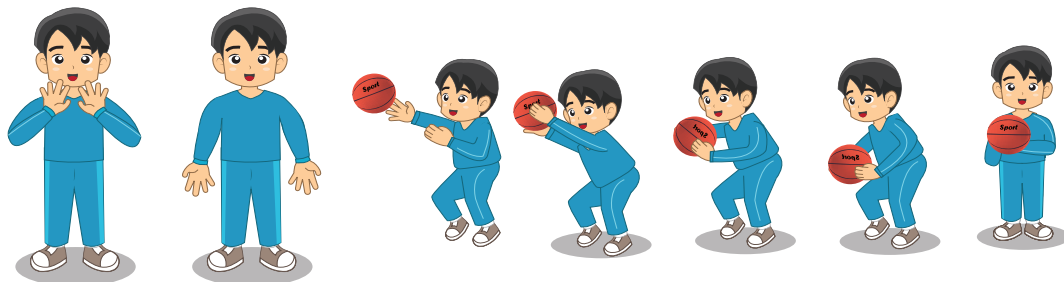
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan s teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan mengoperkan bola dari bawah permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran gerak dasar menangkap bola

Antara lemparan (operan) dan menangkap bola merupakan dua unsur yang sulit dipisahkan. Sebab untuk melakukan lemparan biasanya dimulai dari menangkap bola terlebih dahulu.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan menangkap bola permainan bola basket berikut ini.

a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
b) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka.

c) Kemudian suruh temanmu melempar bola setinggi dada ke arahmu.
d) Lalu tangkap bola tersebut dan bawalah kearah dada.
e) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.49 Cara menangkap bola permainan bola basket

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menangkap bola permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

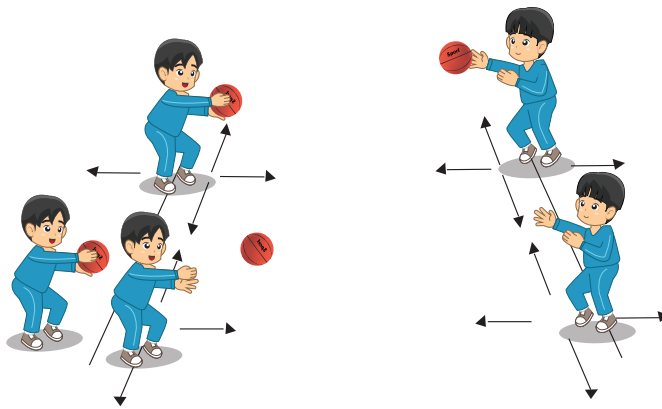
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola

Gerakan melempar dan menangkap bola basket dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola basket antara lain berikut ini.

a) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat permainan bola basket berikut ini.

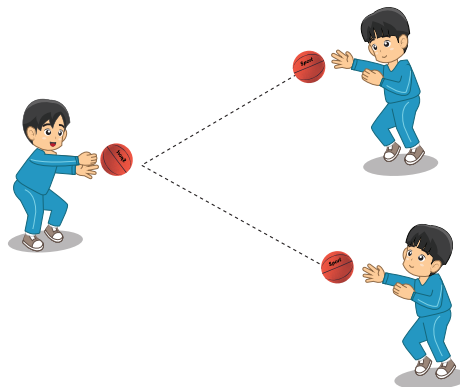
(1) Siswa diminta mencari pasangan yang seimbang.
(2) Berdiri saling berhadap-hadapan dengan jarak 3 – 5 meter.
(3) Kemudian siswa dengan temannya saling melempar dan menangkap bola setinggi dada.
(4) Lakukan pembelajaran ini 15 – 20 kali lemparan secara bergantian.
(5) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya

Gambar 2.50 Aktivitas melempar dan menangkap bola di tempat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

b) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola bertiga

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melempar dan menangkap bola bertiga permainan bola basket berikut ini.

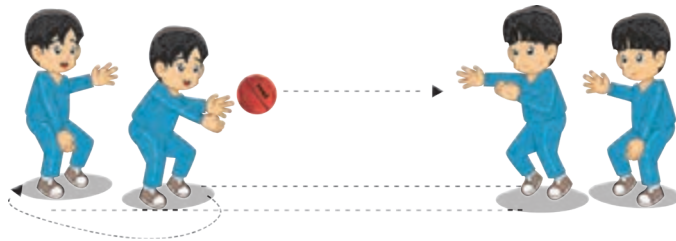
(1) Siswa diminta mencari temannya 3 orang dan membentuk segitiga dan saling berhadap-hadapan.
(2) Kemudian siswa diminta melempar dan menangkap bola secara bergantian dengan kedua temannya di tempat.
(3) Jika siswa dan temannya sudah lancar melakukan di tempat, siswa lakukan sambil bergerak maju, mundur dan menyamping dengan lemparan setinggi dada dan dari atas kepala.
(4) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang sampai 15 – 20 kali melempar dan menangkap bola.
(5) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.51 Aktivitas melempar dan menangkap bola bertiga

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melempar dan menangkap bola bertiga permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar permainan bola basket berikut ini.

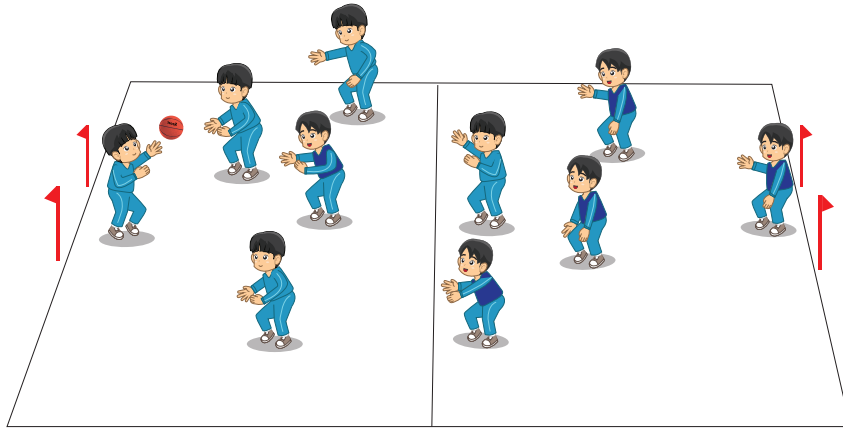
(1) Siswa diminta mencari pasangannya yang seimbang.
(2) Berdiri berhadapan berbanjar.
(3) Kemudian melempar dan menangkap bola bergantian.
(4) Bagi siswa yang sudah melempar bola ke teman didepannya, kemudian langsung pindah ke barisan belakang.
(5) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang sampai 15 – 20 melempar dan menangkap bola.
(6) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 2.52 Aktivitas melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Aktivitas pembelajaran bermain lempar tangkap bola

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara melakukan bermain melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat permainan bola basket berikut ini.

(1) Siswa dibagi dua kelompok 5 atau 6 orang sama banyak dan sama kuat.
(2) Pancangkan dua buah gawang di masing belakang lapangan bola basket.
(3) Kemudian bermain melempar tangkap bola dengan menggunakan gawang.
(4) Gerak melempar dan menangkap bola yang digunakan adalah dari dada dan dari atas kepala.

Gambar 1.49 Aktivitas bermain bola basket dengan lempar tangkap bola

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukanbermain melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran menggiring bola

Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Tujuan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

a) **Aktivitas pembelajaran menggiring bola di tempat**

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan menggiring bola di tempat permainan bola basket berikut ini.

(1) Sikap awal seperti menangkap atau menerima bola. Kemudian lengan bagian atas tegak lurus dengan lantai, lengan bawah sejajar dengan lantai, pergelangan tangan lemas atau tidak kaku.
(2) Cara mendorong bola dipantul-pantulkan di depan, samping kiri, dan kanan dengan telapak tangan berikut jari-jari tangan terbuka (bukan dipukul-pukul).
(3) Pandangan ke bola lalu akhirnya ke segala arah.

b) **Aktivitas pembelajaran menggiring bola sambil berjalan**

Cara melakukannya sama dengan cara memantulkan bola di tempat kemudian dilanjutkan sambil berjalan dengan memantulkan bola ke samping kiri dan kanan.

c) **Aktivitas pembelajaran menggiring bola sambil berlari**

Cara melakukannya sama seperti memantulkan bola di tempat, hanya pantulan bolanya seirama dengan kecepatan lari, penguasaan bola selalu dalam jarak yang dapat dikuasai.

Gambar 1.50 Cara menggiring bola permainan bola basket

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikanhasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memantulkan bola di tempat kemudian dilanjutkan sambil berjalan dengan memantulkan bola ke samping kiri dan kanan permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

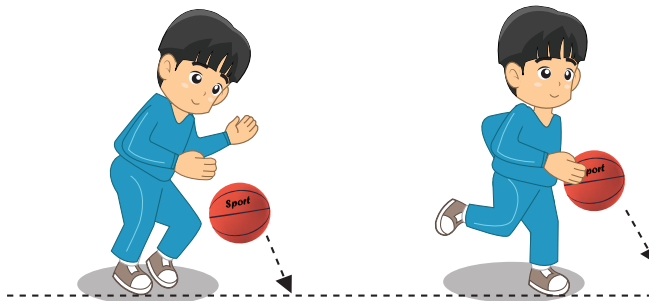
d) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menggiring bola

Gerakan menggiring bola basket dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan menggiring bola basket , siswa diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran menggiring bola basket antara lain berikut ini.

(1) Aktivitas pembelajaran 1

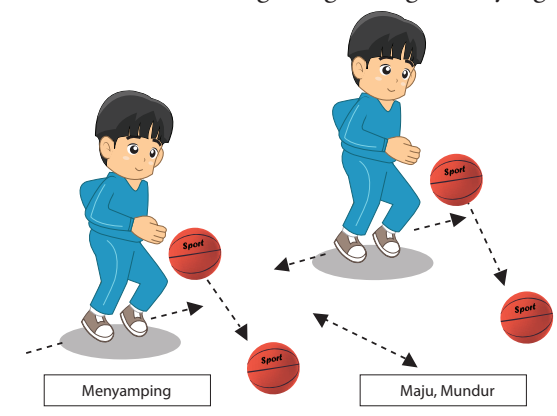
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas pembelajaran 1 menggiring bola permainan bola basket berikut ini.

(a) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, lutut sedikit ditekuk.
(b) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.
(c) Kemudian siswa diminta memantul-mantulkan bola dengan tangan kanan di tempat.
(d) Jika siswa sudah lancar di tempat, maka lakukan menggiring bola sambil berjalan, kemudian dilanjutkan dengan berlari.
(e) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 1.51 Aktivitas 1 bentuk-bentuk Aktivitas menggiring bola basket

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikanhasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukanaktivitas pembelajaran 1 menggiring bola permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(2) Aktivitas pembelajaran 2

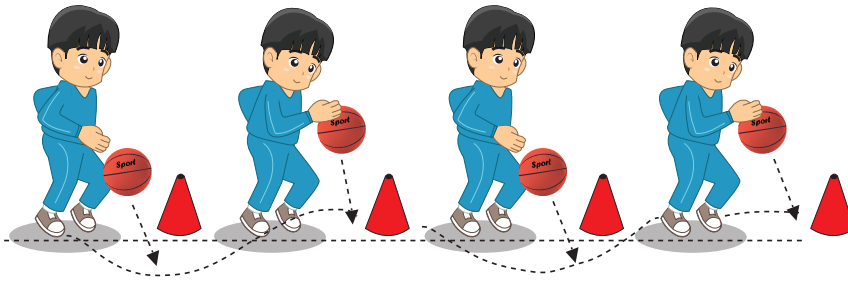
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas pembelajaran 2 menggiring bola permainan bola basket berikut ini.

(a) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, lutut sedikit ditekuk.
(b) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.
(c) Kemudian siswa diminta untuk mencoba melakukan menggiring bola sambil bergerak mundur.
(d) Jika siswa sudah lancar menggiring bola mundur, maka lanjutkan dengan gerakan sambil bergerak menyamping kea rah kanan dan kiri.
(e) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 1.52 Aktivitas 2 bentuk-bentuk Aktivitas menggiring bola basket

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikanhasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukanaktivitas pembelajaran 2 menggiring bola permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(3) Aktivitas pembelajaran 3

Siswa diminta untuk mmengamati dan meragakan aktivitas pembelajaran 3 menggiring bola permainan bola basket berikut ini.

(a) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, lutut sedikit ditekuk.
(b) Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan.
(c) Pancangkan patok/kursi sebanyak 4 sampai 5 buah dengan jarak 15 – 20 meter.
(d) Kemudian siswa diminta untuk mencoba melakukan menggiring bola secara zig-zag (berkelok-kelok) menggunakan rintangan sambil berjalan.
(e) Jika siswa sudah lancar melakukan menggiring zig-zag, maka lakukan menggiring bola sambil berlari dengan melewati rintangan.
(f) Pembelajaran ini dilakukan secara perorangan atau kelompok dan dilakukan 3 – 5 kali putaran.
(g) Selama pembelajaran, siswa diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

Gambar 1.53 Aktivitas 3 bentuk-bentuk Aktivitas menggiring bola basket

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikanhasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukanaktivitas pembelajaran 3 menggiring bola permainan bola basket Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

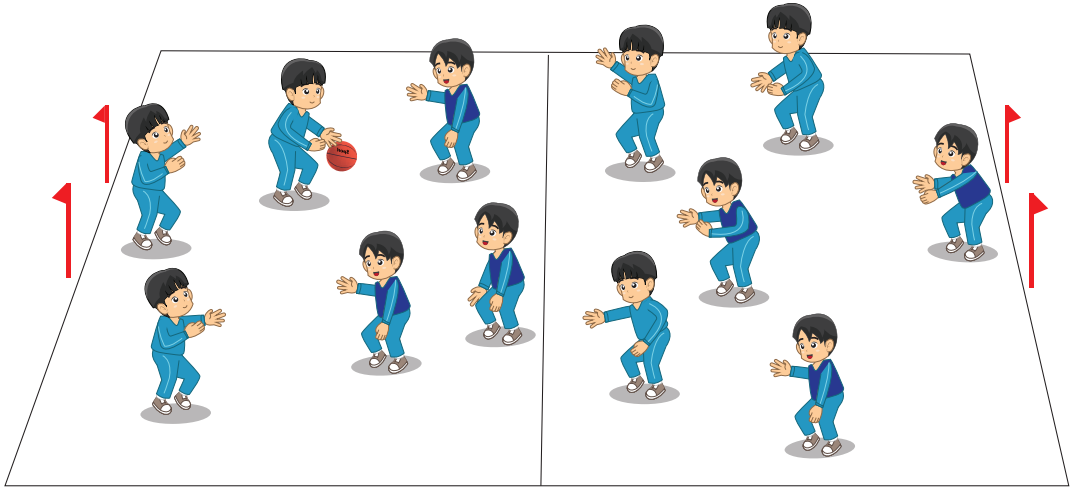
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas bermain bola basket secara sederhana

Bentuk-bentuk bermain bola basket secara sederhana adalah berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran 1 : bermain bola basket dengan menggunakan gawang kecil yang mengutamakan teknik menggiring, menangkap, dan melempar.

Siswa diminta mengamati dan meragakan aktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain menggunakan gawang kecil yang mengutamakan teknik menggiring, menangkap, dan melempar berikut ini.

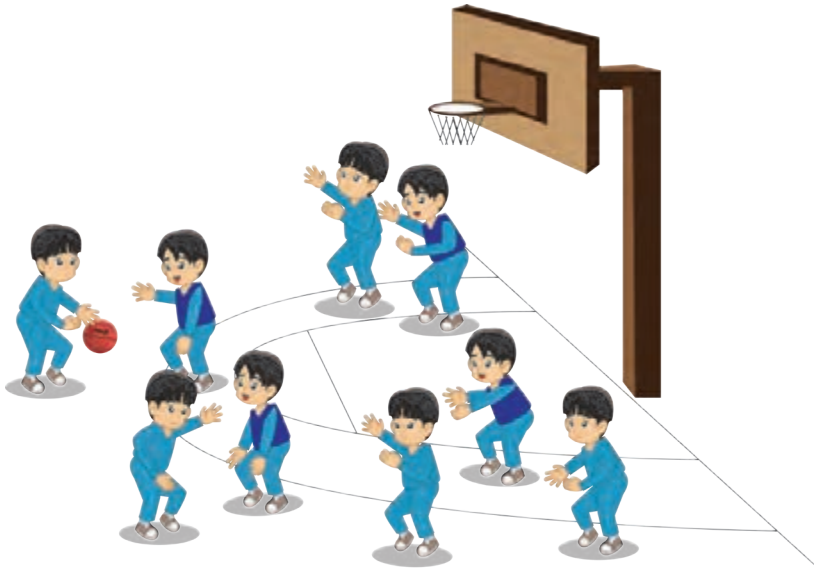
a) Bentuklah dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 atau 6 pemain.
b) Buatlah dua buah gawang yang dipasang di garis belakang.
c) Siswa melakukanbermain dengan menggiring bola satu tangan (kiri/kanan)
d) Bola dapat digiring tidak lebih dari 3 langkah.
e) Bola dapat dibawa tidak lebih dari 2 langkah.
f) Selama pembelajaran ini, siswa diminta untuk mengamati dan merasakan gerakan menggiring bola yang enak dilakukan.

Gambar 1.55 Aktivitas 1 bermain bola basket secara sederhana menggunakan gawang kecil

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukanaktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi (bermain menggunakan gawang kecil) yang mengutamakan teknik menggiring, menangkap dan melempar Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran 2 : bermain bola basket menggunakan setengah lapangan, jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4, yaitu:

a) 2 pemain penyerang dan bertahan 3 pemain.
b) 4 pemain penyerang dan bertahan 3 pemain.
c) 5 pemain penyerang dan bertahan 4 pemain.

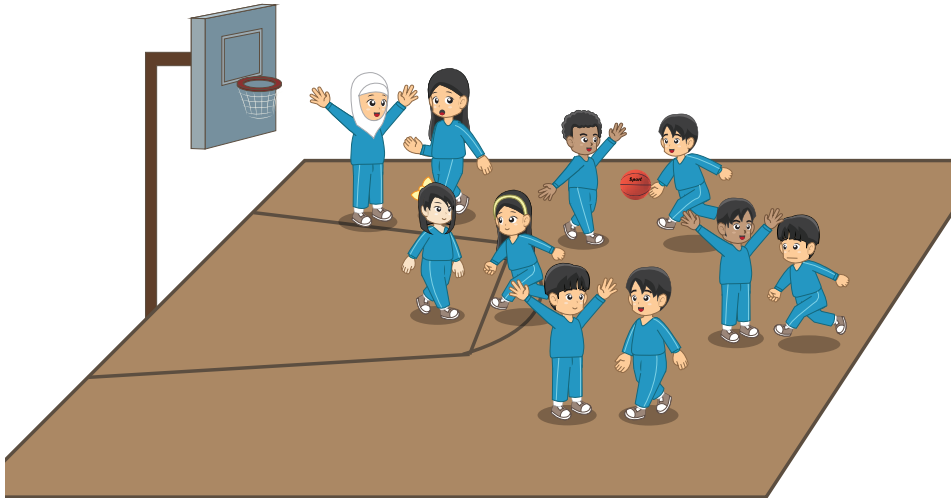
Siswa diminta mengamati dan meragakan aktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain menggunakan setengah lapangan, jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4 berikut ini.

Gambar 1.56 Aktivitas 2 bermain bola basket secara sederhana menggunakan setengah lapangan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikanhasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukanaktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain menggunakan setengah lapangan, jumlah pemain adalah 2 lawan 3 dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4. Kemudian siswa membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut ini:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran 3 : bermain bola basket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yaitu bidang A lapangan untuk regu A dan bidang B lapangan untuk regu B.

Siswa diminta mengomunikasikan aktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yaitu bidang A lapangan untuk regu A dan bidang B lapangan untuk regu B berikut ini.

a) Regu A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga regu B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
b) Para pemain boleh mengiring, melempar, dan menembak bola.
c) Saat menggiring bola pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
d) Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
e) Regu pemenang adalah regu yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.
f) Lama permainan 5 – 10 menit.

Gambar 1.57 Aktivitas 3 bermain bola basket satu lapangan di bagi dua bidang

Siswa diminta untuk membuat simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan bola basket yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

E. Penilaian Pembelajaran

Contoh Permaian Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak bola

1. Penilaian Sikap Spritual

a. Teknik penilaian
   Pengamatan oleh diri sendiri
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Lembar pengamatan sikap spiritual
   1) Petunjuk Penilaian
      Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
   2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran.		
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.		
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/ presentasi.		
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.		
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.		
	Jumlah skor maksimal = 5		

c. Pedoman penskoran
   1) Penskoran
      Skor 1 = Ya, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
      Skor 0 = Tidak, apabila tidak pernah melakukan.
   2) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 5
      Skor perolehan siswa: SP
      Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/5 X 100

2. Penilaian Sikap Sosial

a. Penilaian observasi, penilaian ini dilakukan selama proses pembelajaran.
   1) Teknik penilaian
      Pengamatan oleh guru
   2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
      Lembar pengamatan sikap sosial
      a) Petunjuk Penilaian
         Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
      b) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Sportivitas				Kerja sama				Tanggung jawab				Disiplin			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1.	Budi																
2.	Suherman																
3.	Gito																
4.	Muhajir																
5.	Sarif																
dst																	

   3) Pedoman penskoran
      a) Penskoran
         Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
         Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

         Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
         Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.
      b) Pengolahan skor
         Skor maksimum: 20
         Skor perolehan siswa: SP
         Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/20 X 100

b. Penilaian diri, penilaian diri dilakukan oleh siswa, guru menyediakan format penilaian.
   1) Teknik penilaian
      Pengamatan oleh guru
   2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
      Lembar pengamatan sikap sosial

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
Jumlah skor maksimal = 10			

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 1 = Ya, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

Skor 0 = Tidak, apabila tidak pernah melakukan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/10 X 100

c. Penilaian antarteman, teknik penilaian dengan cara meminta siswa untuk menilai sikap temannya. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian antarsiswa yang dirancang oleh guru.

1) Teknik penilaian

Pengamatan oleh guru

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Lembar pengamatan sikap sosial

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Berperan aktif dalam kelompok		
6.	Menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Selalu membuat catatan hal-hal yang dianggap penting		
8.	Menguasai dan dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik		
9.	Menghormati dan menghargai teman		
10.	Menghormati dan menghargai guru dan orang tua		
Jumlah skor maksimal = 10			

3) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      Skor 1 = Ya, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
      Skor 0 = Tidak, apabila tidak pernah melakukan.
   b) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 20
      Skor perolehan siswa: SP

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama :..
Kelas :..

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta Sebutkan berbagai gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola. Sebutkan berbagai dasar menggiring bola permainan sepak bola.	
2.	Konsep Jelaskan berbagai gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola. Jelaskan berbagai dasar menggiring bola permainan sepak bola.	

3.	Prosedur Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola. Jelaskan cara melakukan berbagai dasar menggiring bola permainan sepak bola.	

a. Pedoman penskoran
   1) Penskoran
      a) Soal nomor 1
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      b) Soal nomor 2
         (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
      c) Soal nomor 3
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      d) Soal nomor 4
         (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
   2) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 24
      Skor perolehan siswa: SP
      Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses gerak dasar menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola
   1) Teknik penilaian
      Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

   2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
      Siswa diminta untuk melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.
      Nama :...

Kelas :...
Petugas Pengamatan :...

a) Petunjuk Penilaian

Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

- Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan
Skor baik jika:
(1) sikap berdiri menghadap arah bola.
(2) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
(3) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
Skor baik jika:
(1) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
(2) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.
(3) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
(4) pandangan mengarah ke bola.
Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan
Skor baik jika:
(1) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki

(3) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor

  Skor maksimum: 9

  Skor perolehan siswa: SP

  Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.

1) Penilaian hasil gerak dasar menendang dan menahan bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak spesifik menendang dan menahan bola dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara :

(1) Mula-mula siswa berdiri di tengan-tengah antara papan pantul.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai menendang dan menahan bola secara bergantian ke kiri dan ke kanan.

(3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh siswa.

(4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 20 kali	…… ≥ 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	71 - 85	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	56 - 70	Cukup
…….. ≤ 13 kali	…….. ≤ 8 kali	…….. ≤ 55	Kurang

2) Penilaian hasil dasar menggiring bola
   a) Tahap pelaksanaan pengukuran
      Penilaian hasil/produk gerak spesifik menendang dan menahan bola dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara:
      (1) Mula-mula siswa berdiri dibelakang garis *start*.
      (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara *zig-zag*) sebanyak 10 rintangan.
      (3) Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh siswa.
      (4) Jumlah ulangan/rintangan yang dilalui yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
   b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 12 rintangan	…… ≥ 10 rintangan	86 - 100	Sangat Baik
10 – 11 rintangan	8 – 9 rintangan	71 - 85	Baik
8 – 9 rintangan	6 – 7 rintangan	56 - 70	Cukup
.... ≤ 7 rintangan	...... ≤ 5 rintangan	.... ≤ 55	Kurang

Contoh Permaian Bola Besar Menggunakan Permainan Bola voli

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual permainan bola besar menggunakan bola voli.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial permainan bola besar menggunakan bola voli.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis
   Nama :...
   Kelas :...

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta Sebutkan berbagai gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli. Sebutkan berbagai gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.	
2.	Konsep Jelaskan berbagai gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli. Jelaskan berbagai gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.	
3.	Prosedur Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.	

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1
   (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
   (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
   (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2
   (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
   (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
   (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
   (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3
   (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
   (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
   (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4
   (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
   (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
   (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
   (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24
Skor perolehan siswa: SP
Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah dan servis bawah permainan bola voli

1) Teknik penilaian
   Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik passing bawah dan servis bawah permainan bola voli yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.
   Nama :...
   Kelas :...
   Petugas Pengamatan :...
   a) Petunjuk Penilaian
      Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
   b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Sikap awalan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) ambil posisi sikap siap normal.
          (2) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
          (3) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.
          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
      (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan
          (2) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan

(3) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola
(4) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan
Skor baik jika:
(1) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
(3) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.
Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 9
Skor perolehan siswa: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 4

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik *passing* bawah dan servis bawah bola permainan bola voli.
1) Penilaian hasil gerak passing bawah
a) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk gerak spesifik passing bawah dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara:
(1) Mula-mula siswa berdiri dengan memegang bola.
(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai mempasingkan bola setinggi 242 centimeter.
(3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh siswa.
(4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 17 kali	…… ≥ 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
14 – 16 kali	12 – 14 kali	71 - 85	Baik
11 – 13 kali	9 – 11 kali	56 - 70	Cukup
…….. ≤ 10 kali	…….. ≤ 8 kali	…….. ≤ 55	Kurang

2) Penilaian hasil gerak spesifik servis bawah

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik servis bawah dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara:

(1) Mula-mula siswa berdiri di belakang lapangan dengan memegang bola.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai servis bawah sebanyak enam kali servis.

(3) Petugas menghitung bola yang dapat melewati net yang dilakukan oleh siswa.

(4) Jumlah bola yang dapat melewati net yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 18 angka	…… ≥ 15 angka	86 - 100	Sangat Baik
15 – 17 angka	12 – 14 angka	71 - 85	Baik
12 – 14 angka	9 – 11 angka	56 - 70	Cukup
.... ≤ 11 angka	.... ≤ 8 angka	.... ≤ 55	Kurang

Contoh Permaian Bola Besar Menggunakan Permainan Bola basket

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual permainan bola besar menggunakan bola basket.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial permainan bola besar menggunakan bola basket.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian

Ujian tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :...

Kelas :...

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	**Fakta** a. Sebutkan berbagai gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola basket. b. Sebutkan berbagai gerakan menggiring bola permainan bola basket.	
2.	**Konsep** a. Jelaskan berbagai gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola basket. b. Jelaskan berbagai gerakan menggiring bola permainan bola basket.	
3.	**Prosedur** a. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola basket. b. Jelaskan cara melakukan berbagai gerakan menggiring bola permainan bola basket.	

1) Penskoran
   a) Soal nomor 1
      (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
      (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
      (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
   b) Soal nomor 2
      (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
      (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
      (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
      (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
   c) Soal nomor 3
      (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
      (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
      (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
   d) Soal nomor 4
      (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
      (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
      (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
      (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
2) Pengolahan skor
   Skor maksimum: 24
   Skor perolehan siswa: SP
   Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah dan servis bawah permainan bola basket

1) Teknik penilaian
   Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

   Nama :...
   Kelas :...
   Petugas Pengamatan :...

   a) Petunjuk Penilaian
      Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

   b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Sikap awalan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (a) pandangan mata ke arah datangnya bola
          (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
          (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan
          Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
      (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) bola didorong dari depan
          (2) kedua lengan lurus ke depan
          (3) badan dicondongkan ke depan
          (4) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan
Skor baik jika :
(1) badan tetap condong ke depan
(2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
(3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang
Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 9
Skor perolehan siswa: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

a. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket.

1) Penilaian hasil gerak spesifik melempar dan menangkap bola
   a) Tahap pelaksanaan pengukuran
   Penilaian hasil/produk gerak spesifik melempar dan menangkap bola dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara:
   (1) Mula-mula siswa berdiri dengan memegang bola.
   (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 3 meter.
   (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh siswa.
   (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
   b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 20 kali	…… ≥ 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	71 - 85	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	56 - 70	Cukup
…….. ≤ 13 kali	…….. ≤ 8 kali	…….. ≤ 55	Kurang

2) Penilaian hasil gerakan menggiring bola
   a) Tahap pelaksanaan pengukuran
   Penilaian hasil/produk gerakan menggiring bola dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara:

(1) Mula-mula siswa berdiri dengan memegang bola.
(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara zig-zag) sebanyak 10 rintangan.
(3) Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh siswa.
(4) Jumlah ulangan/rintangan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
…… ≥ 17 rintangan	…… ≥ 15 rintangan	86 - 100	Sangat Baik
14 – 16 rintangan	12 – 14 rintangan	71 - 85	Baik
11 – 13 rintangan	9 – 11 rintangan	56 - 70	Cukup
…….. ≤ 10 rintangan	…….. ≤ 8 rintangan	…….. ≤ 55	Kurang

5. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran permainan bola besar antara lain: permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket memperkuat pemahaman dan penerapan gerak spesifik permainan bola besar. Berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka siswa dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan gerak spesifik permainan bola besar sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan siswa agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri siswa sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi siswa.

6. Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format *remedial* terhadap tiga siswa.

a) Format Remedial

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indika-tor	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

b) Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indika-tor	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

3 Aktivitas Permainan Bola Kecil

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Inti 1 (Sikap Spiritual)	
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	
Kompetensi Inti 2 (Sikap Sosial)	**Kompetensi Dasar**
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (*fairplay* dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran pengetahuan dan keterampilan.

- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *) 3.2.1. Mengidentifikasikan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.2. Menjelaskan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.	4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *) 4.2.1. Melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 4.2.2. Menggunakan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Kasti

1. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berikut ini.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain.

1) Guru atau salah seorang peserta didik yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan peserta didik yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap peserta didik.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan dan kemenangan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku peserta didik harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku peserta didik dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat peserta didik melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik, di samping itu juga perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi permainan kasti guru dapat memodifikasi alat (misalnya penggunaan bola plastik), peraturan dan lapangan permainan bola kasti.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru antara lain.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan aktivitas pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga.

5) Memberikan tugas-tugas dan latihan yang harus dikerjakan oleh siswa di luar sekolah/rumah, yang dilaporkan dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

2. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran pemainan kasti antara lain.

a. Cakupan *(Inclusive)*.
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan *(Part and whole)*
d. Timbal-balik *(Resiprocal)*
e. Pendekatan Pembelajaran Contekstual
f. Pendekatan Scientific.

3. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju base, dan sliding permainan kasti.
2) Video pembelajaran gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju *base*, dan *sliding* permainan kasti.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju base, dan sliding permainan kasti.

b. Alat dan Bahan:

1) Lapangan permainan sepakbola atau lapangan sejenisnya (lapangan bolavoli, halaman sekolah atau lapangan terbuka).
2) Sepakbola atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
3) Beberapa gawang dan bola yang dimodifikasi.
4) Bendera (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
5) Peluit dan Stopwatch.
6) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

4. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran gerak spesifik permainan kasti sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus

dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerakan variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran permainan kasti yang dilakukan siswa, adalah berikut ini.

a. Memiliki keterampilan gerak spesifik menggunakan permainan kasti.
b. Memiliki pengetahuan tentang spesifik permainan kasti, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

Hal-hal yang harus dilakukan oleh siswa dalam aktivitas pembelajaran, antara lain.

a. Mengamati dan meragakan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang gerak spesifik yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal berikut ini.
    1) Mencari hubungan antara jalannya bola bila pergerlangan tangan kaku dan mengeper saat melempar.
    2) Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak dicapai.
    3) Mencari hubungan antara permainan kasti dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan bermain kasti secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

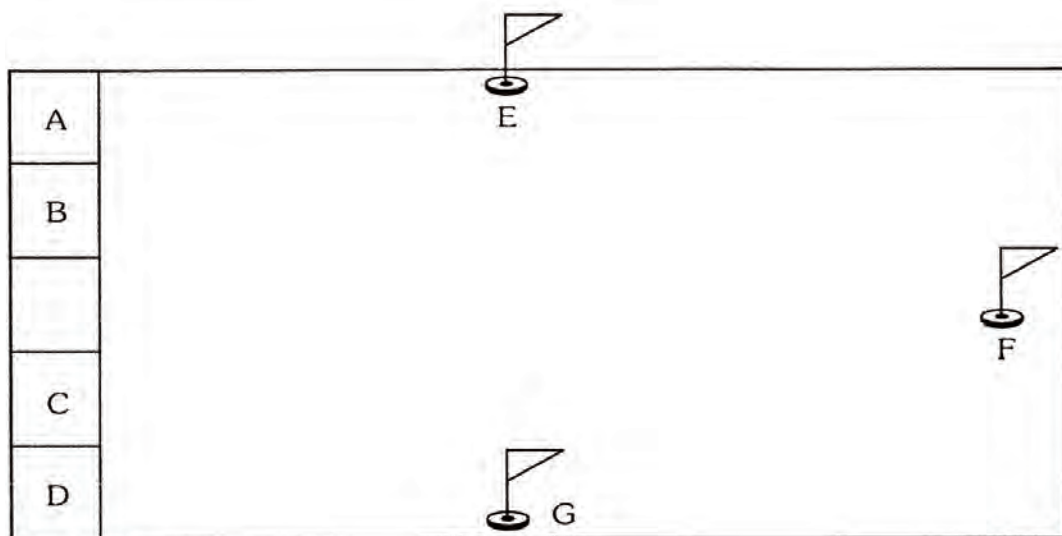
5. Materi Pembelajaran

a. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Kasti

1) Pengertian permainan kasti

Permainan kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul.

Unsur keterampilan gerak spesifik permainan, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, dan peraturan permainan.

Bacalah berbagai gerak spesifik permainan kasti dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama teman-temanmu untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinkan siswa bisa menjadi apapun yang ia inginkan, dengan catatan siswa serius dan sepenuh hati melakukannya.

Gambar 3.1 Lapangan permainan kasti

Keterangan gambar:

A = Tempat penjaga belakang
B = Ruang pemukul
C = Ruang pelambung
D = Ruang tunggu pemain
E = Tempat hinggap pertama
F = Tempat hinggap kedua
G = Tempat hinggap ketiga

2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan kasti

Permainan kasti sangat membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan, karena hal ini sangat berpengaruh kepada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu. Permainan sangat membutuhkan kerjasama tim dalam setiap pertandingan. Di samping kerjasama, setiap individu dan tim harus menguasai gerak spesifik permainan tersebut. Jadi, bagaimanakah cara melatih gerak spesifik permainan kasti yang baik dan benar?

Sebelum siswa mempelajari gerak spesifik permainan kasti, siswa diminta untuk bermain kasti yang dimodifikasi. Ketika bermain, siswa diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain siswa diminta untuk mengamati dan merasakan lemparan, tangkapan, dan pukulan bola mana yang mudah dilakukan.

Cara bermain kasti yang dimodifikasi berikut ini.

(1) Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7-10 orang (a-b).
(2) Bila regu a melakukan lambungan, maka regu b melakukan jaga.
(3) Bola dilambungkan regu a yang tidak tertangkap oleh penjaga regu b, maka anggota regu yang melakukan lambungan berhak lari ke base I, II, III atau IV.
(4) Bila lambungan tertangkap regu b, yang melakukan lambungan mati (dianggap gugur keluar) dan seterusnya.
(5) Lambungan bola yang tertangkap skor satu untuk regu yang menangkap bola.
(6) Lambungan bola yang tidak tertangkap skor satu untuk regu pelambung.

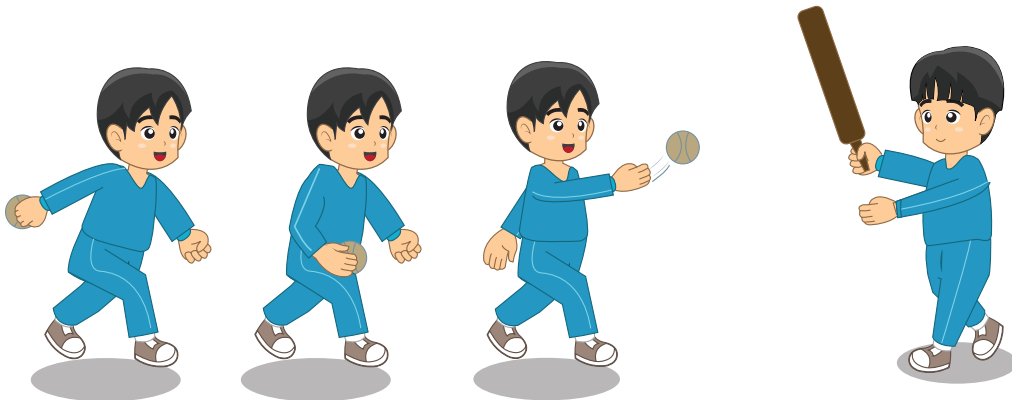
Gambar 3.2 Aktivitas bermain kasti yang dimodifikasi

Setelah bermain kasti yang dimodifikasi, selanjutnya siswa mempelajari gerak dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti yang benar. Gerak-gerak dasar melempar dan menangkap bola permainan kasti tersebut akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

a) Aktivitas pembelajaran gerak dasar permainan kasti

Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari bawah dengan satu tangan. Oleh karena itu, pelambung harus mampu melambungkan bola lurus ke atas dan ke bawah sesuai dengan permintaan pemain yang akan melakukan pukulan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melambungkan bola berikut ini.

(1) Bola dipegang dengan tangan kanan.
(2) Menghadap ke teman yang akan memukul bola.
(3) Langkahkan kaki kanan satu langkah ke depan.
(4) Ayunkan bola dengan tangan kanan.
(5) Lemparkan bola ke depan sesuai dengan permintaan pemukul.

Gambar 3.3 Aktivitas melambungkan bola permainan kasti

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian bandingkan gerakan melambungkan bola dengan cara berikut:
(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran gerak dasar melempar bola ke berbagai arah dan berbagai kecepatan

Bola yang dilempar dapat dilakukan dengan satu tangan kiri atau kanan. Sebelum bola itu dilemparkan, bola harus diarahkan pada sasaran lempar yang akan dituju, dengan arah lurus mendatar, rendah, dan melambung.

(1) Aktivitas pembelajaran melempar bola lurus/mendatar

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan melempar bola lurus/mendatar berikut ini.

(a) Bola dipegang dengan tangan kanan.
(b) Menghadap ke arah sasaran lempar.
(c) Pandangan tertuju pada sasaran lempar.
(d) Kedua kaki dibuka dengan menyilangkan kaki dan, lutut agak ditekuk.
(e) Rentangkan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran.
(f) Lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu.
(g) Ssikap badan sedikit ke belakang.
(h) Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah depan.

Gambar 3.4 Aktivitas melempar bola lurus/mendatar permainan kasti

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melempar bola lurus/ mendatar. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut ini:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(2) Aktivitas pembelajaran melempar bola melambung

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melempar bola melambung berikut ini.

(a) Arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas.
(b) Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.
(c) Sikap badan sedikit ke belakang.
(d) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.

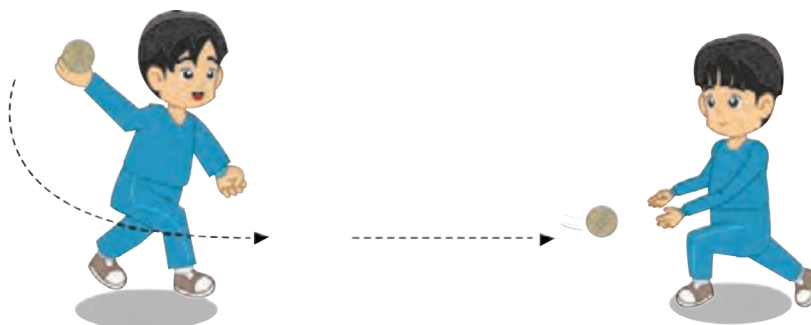
Gambar 3.5 Aktivitas melempar bola melambung permainan kasti

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melempar bola melambung Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(3) Aktivitas pembelajaran melempar bola rendah

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan melempar bola rendah berikut ini.

(a) Melangkahkan satu kaki ke depan.
(b) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima.
(c) Pandangan selalu tertuju pada bola.

Gambar 3.6 Aktivitas melempar bola rendah permainan kasti

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatanbaik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melempar bola rendah. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(4) Aktivitas pembelajaran melempar bola menggelundung

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan melempar bola menggelundung berikut ini.
(a) Melangkahkan satu kaki ke depan.
(b) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur, tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut.
(c) Pandangan selalu tertuju pada bola.

Gambar 3.7 Aktivitas melempar bola menggelundung permainan kasti

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melempar bola menggelundung. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:
(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran menangkap bola dari berbagai arah dan kecepatan

(1) Aktivitas pembelajaran menangkap bola mendatar

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan menangkap bola mendatar berikut ini.

(a) Menghadap ke arah bola datang.
(b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
(c) Sikap badan agak condong ke depan.
(d) Pandangan ke arah bola.
(e) Kedua tangan lurus ke depan.
(f) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.
(g) Tangkap bola dengan kedua tangan. Lalu genggam dengan jari.
(h) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.

Gambar 3.8 Aktivitas menangkap bola mendatar permainan kasti

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menangkap bola mendatar. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(2) Aktivitas pembelajaran menangkap bola melambung

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan menangkap bola melambung berikut ini.

(a) Perhatikan arah lambungan bola.
(b) Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
(c) Arahkan kedua tangan pada bola.
(d) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
(e) Pandangan ke arah bola datang.
(f) Tangkap bola dengan kedua tangan.

Gambar 3.9 Aktivitas menangkap bola melambung permainan kasti

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menangkap bola melambung Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran melempar dan menangkap bola

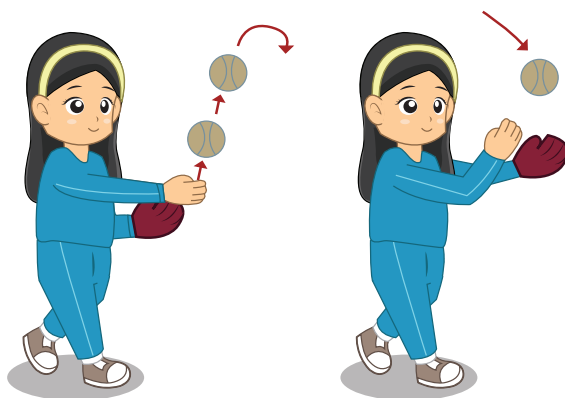
Tujuan pembelajaran melempar dan menangkap bola adalah untuk mengombinasikan gerakan spesifik melempar dan menangkap bola yang telah dipelajari.

Gerakan melempar dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar dan menangkap bola, diharapkan siswa dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola antara lain berikut ini.

(1) Aktivitas pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan melempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri berikut ini.

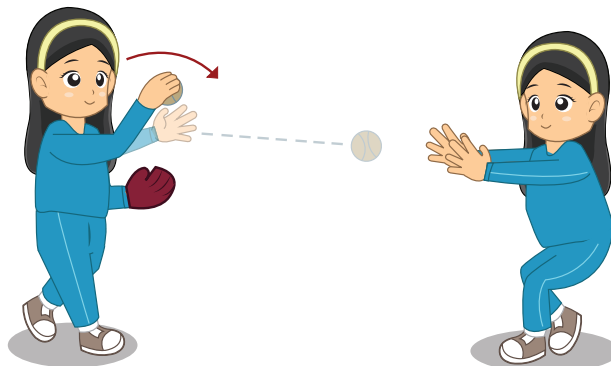
(a) Menghadap ke arah bola.
(b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
(c) Lakukan gerakan lempar tangkap di tempat.
(d) Dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.

Gambar 3.10 Aktivitas melempar dan menangkap bola perorangan permainan kasti

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat, dilanjutkan dengan gerak maju mundur

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat berikut ini.

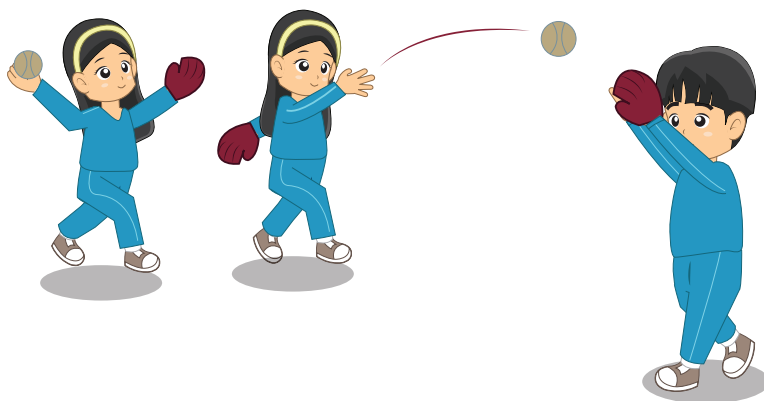
a) Menghadap ke arah bola.
b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
c) Lakukan gerakan lempar tangkap dengan pasanganmu.

Gambar 3.11 Aktivitas melempar dan menangkap bola berpasangan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah secara berpasangan. Menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan lempar tangkap bola dengan gerakan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah. Menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat secara berpasangan berikut ini.

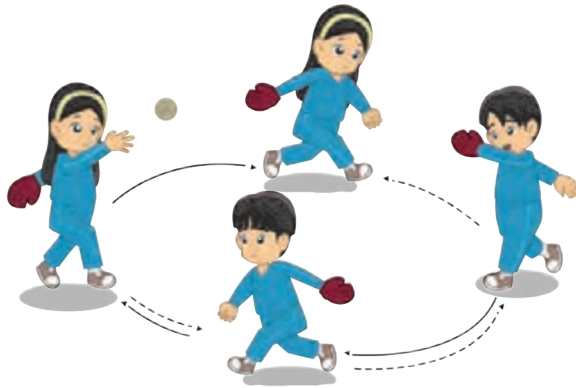
a) Menghadap ke arah bola.
b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
c) Lakukan gerakan lempar tangkap dengan pasangan.

Gambar 3.12 Aktivitas melempar dan menangkap bola berkelompok permainan kasti

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan lempar tangkap bola dengan gerakan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, bawah. Menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat dalam formasi berkelompok dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan lempar tangkap bola dengan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan di lakukan secara berpasangan berikut ini.

a) Menghadap ke arah bola.
b) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk sedikit kaki kiri depan kaki kanan di belakang.
c) Lakukan gerakan lempar tangkap dilanjutkan bergerak lari setelah melakukan lemparan.

Gambar 3.13 Aktivitas melempar dan menangkap bola berkelompok

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan , baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan lempar tangkap bola dengan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah. Menangkap bola lurus serta bola guling rendah, dilakukan di tempat dan pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan di lakukan secara berpasangan. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e) Aktivitas pembelajaran memukul obyek yang dilambungkan/ dilemparkan dari berbagai arah dan jarak

(1) Aktivitas pembelajaran memukul lurus mendatar

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan memukul bola lurus mendatar berikut ini.

(a) Menghadap ke arah sasaran dan ayunkan pemukul ke depan bola.
(b) Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur jauh ke depan.
(c) Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan.

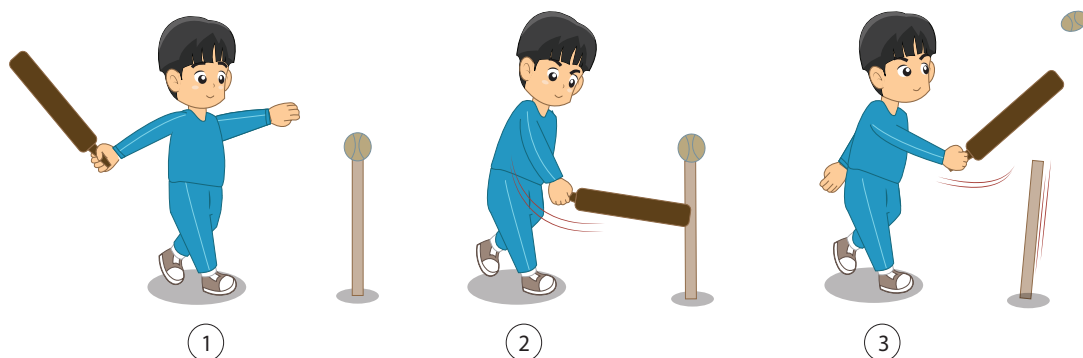
Gambar 3.14 *Aktivitas memukul bola lurus mendatar permainan kasti*

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan , baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memukul bola lurus mendatar. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(2) Aktivitas pembelajaran pukulan jauh melambung tinggi

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan memukul bola melambung berikut ini.

(a) Menghadap ke arah sasaran dan ayunkan pemukul ke depan bola.
(b) Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur jauh ke depan.
(c) Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan.

Gambar 3.15 Aktivitas memukul bola melambung tinggi permainan kasti

teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memukul bola melambung. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran bermain kasti menggunakan peraturan dimodifikasi

Tujuan pembelajaran melempar, memukul, dan menangkap bola adalah untuk mengombinasikan gerakan spesifik melempar, memukul, dan menangkap bola yang telah dipelajari. Setelah melakukan gerakan melempar, memukul, dan menangkap bola, siswa

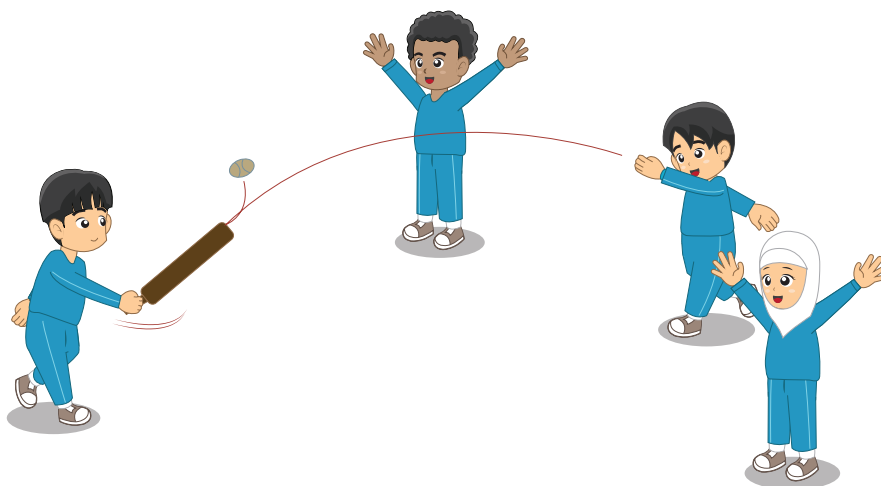
diminta untuk mencoba merasakan gerakan melempar, memukul, dan menangkap bola mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Siswa diminta untuk menemukan permasalahan tersebut, kemudian siswa diminta untuk melakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan melempar, memukul, dan menangkap bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan melempar, memukul, dan menangkap bola, siswa diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran melempar, memukul, dan menangkap bola tersebut adalah berikut ini.

a) Aktivitas pembelajaran bermain dengan gerakan bola lambung

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan bermain kasti dengan gerakan bola lambung berikut ini.

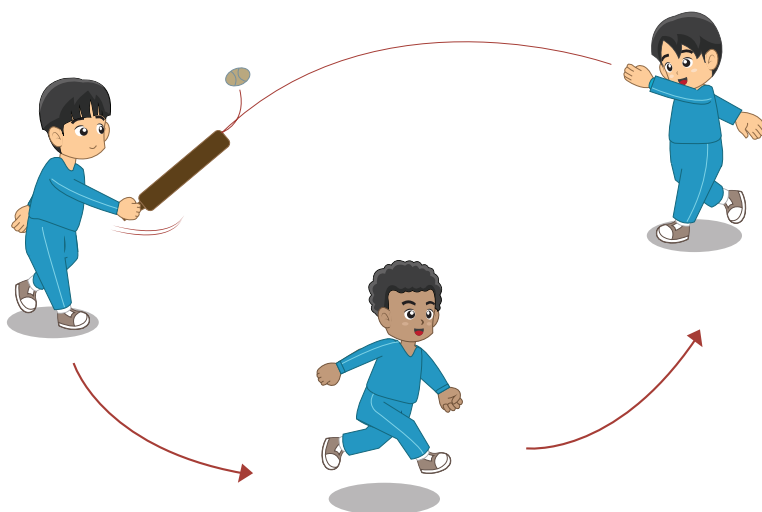
(1) Permainan dilakukan 2 regu masing-masing regu 7-10 orang (a-b).
(2) Bila regu a melakukan lambungan, maka regu b melakukan jaga.
(3) Bola dilambungkan regu a yang tidak tertangkap oleh penjaga regu b, maka anggota regu yang melakukan lambungan berhak lari ke base i, ii, iii atau iv.
(4) Bila lambungan tertangkap regu b, yang melakukan lambungan mati (dianggap gugur ke luar) dan seterusnya.
(5) Lambungan bola yang tertangkap skor satu untuk regu yang menangkap bola.
(6) Lambungan bola yang tidak tertangkap skor satu untuk regu pelambung.

Gambar 3.16 Aktivitas bermain dengan bola dilambungkan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan , baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan bermain kasti dengan gerakan bola lambung. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran bermain dengan gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan

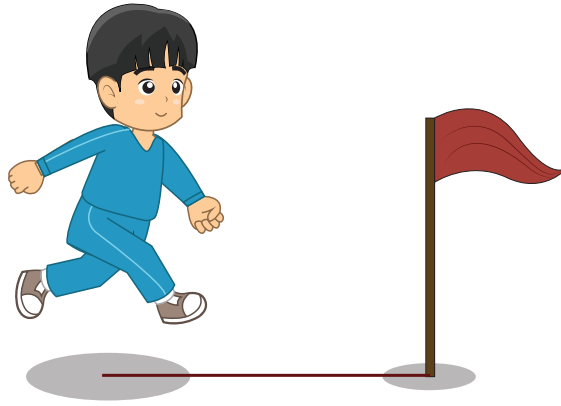
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan bermain kasti dengan gerakan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan berikut ini.

(1) Bola yang digunakan bola yang lunak/lembut, agar tidak memantul terlalu jauh.
(2) Ketentuan permainan yang lainnya sama dengan pembelajaran bermain pertama.

Gambar 3.17 Aktivitas bermain dengan bola dipukul dan dilambungkan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan , baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan bola dipukul dan dilambungkan dari arah samping/depan. Kemudian bandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran bermain kasti dengan memukul bola dan lari

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara bermain kasti dengan gerakan memukul bola dan berlari berikut ini.

(1) Setelah melakukan pukulan terhadap bola dengan baik dan benar, maka pemain harus berlari menuju tiang hinggap pertama.
(2) Begitu pula pelari yang ada di tiang hinggap yang lebih dahulu dapat berlari ke tiang hinggap berikutnya. berlari harus dilakukan secepat mungkin agar tidak dimatikan oleh penjaga.

Gambar 3.18 Aktivitas memukul bola dan berlari

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan , baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memukul bola dan berlari Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Peraturan Permainan Kasti

a) Jumlah pemain

Jumlah pemain terdiri atas 12 orang setiap regunya dengan menggunakan nomor 1 sampai dengan 12. Seorang sebagai ketua/kapten regu.

b) Waktu permainan

Waktu permainan 2 x 30 menit dibagi menjadi dua babak diselingi waktu istirahat 10 menit

c) Cara mendapatkan angka

(1) setiap pemukul yang berhasil berlari menuju tiang hinggap I, II dan III lalu kembali ke ruang bebas akan mendapat nilai 1, secara bertahap.
(2) apabila pukulan berhasil dengan baik dan pemukul secara langsung dapat kembali ke ruang bebas, akan mendapat nilai 2.
(3) apabila regu penjaga dapat menangkap bola langsung dengan baik, akan mendapat nilai 1, untuk regu penjaga.

d) Penentuan pemenang

Penentuan pemenang adalah regu yang mendapat nilai terbanyak sebagai regu pemenang.

e) Wasit

Setiap pertandingan kasti dipimpin oleh seorang wasit, dibantu oleh tiga penjaga garis, satu orang pencatat nilai, dan pencatat waktu.

f) Pergantian tempat

Pergantian tempat dapat dilakukan apabila regu pemukul terkena lemparan bola sah, bola ditangkap tiga kali secara berturut-turut oleh regu penjaga, dan alat pemukul lepas ketika sedang melakukan pukulan yang menurut wasit sangat membahayakan lawan.

g) Kesempatan memukul

Kesempatan memukul untuk setiap pemukul yaitu satu kali, kecuali pemukul terakhir sebanyak tiga kali giliran memukul, dan dilakukan secara berurutan dari nomor 1 sampai dengan nomor 12.

Gambar 3.19 Aktivitas bermain kasti dengan peraturan dimodifikasi

Siswa diminta untuk membuatlah simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan kasti yang telah dipelajari dalam buku catatannya. catatan tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

C. Aktivitas Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulu tangkis

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Spesifik 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) 3.2.1. Mengidentifikasikan berbagai gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis. 3.2.2. Menjelaskan berbagai gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan *bulu tangkis*.	4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) 4.2.1. Melakukan berbagai gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis. 4.2.2. Menggunakan berbagai gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* dalam bentuk permainan bulu tangkis yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berikut ini.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan meng siswa diminta untuk mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak permainan bulu tangkis secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan diberikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga mengamati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi permainan bola kecil menggunakan bulu tangkis guru dapat memodifikasi alat (misalnya penggunaan raket dari kayu), peraturan dan lapangan permainan bulu tangkis.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru berikut.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.

4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran pemainan bulu tangkis antara lain.

a. Cakupan (*Inclusive*).
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan (*Part and Whole*).
d. Timbal-balik *(Resiprokal)*.
e. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual
f. Pendekatan *Scientific*

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.
2) Video pembelajaran gerak memegang raket, servis forehand dan backhand, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan gerak memegang raket, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan backhand, dan variasi gerak memegang raket dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

b. Alat dan Bahan:

1) Raket bulu tangkis atau raket sejenisnya (terbuat dari kayu, dll).
2) Shuttlecock
3) Lapangan permainan bulu tangkis atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
4) Net/jaring bulu tangkis
5) Peluit dan *Stopwatch*.
6) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mempelajari gerak spesifik gerak permainan bulu tangkis sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi.

Akhir dari pembelajaran permainan bulu tangkis yang dilakukan siswa, berikut ini.

a. Memiliki keterampilan gerak spesifik menggunakan permainan bulu tangkis.
b. Memiliki pengetahuan tentang spesifik permainan bulu tangkis, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: disiplin, sportifitas, kerja sama, dan sungguh-sungguh, dan dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain berikut ini.

a. Mengamati dan meragakangambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang gerak spesifik yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal berikut ini.
    1) Mencari hubungan antara titik perkenaan bola/*shutlecock* dengan raket dengan jalannya bola.
    2) Mencari hubungan antara jenis pukulan dengan sasaran yang hendak dicapai.
    3) Mencari hubungan antara permainan bulu tangkis dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulu tangkis.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan bermain bulu tangkis secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

6. Materi Pembelajaran

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulu tangkis

1. Pengertian dan asal-usul permainan bulu tangkis

Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulu tangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulu tangkis dibagi menjadi dua sama kecil dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta "shutlecock" sebagai bola yang dipukul.

Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau service, yang memukul bola dari petak service kanan ke petak service kanan lawan, sehingga jalan bola menyilang. Permainan bulu tangkis ini biasanya dimainkan oleh: (1) Seorang pria melawan seorang pria (tunggal putra), (2) Seorang wanita melawan seorang wanita (tunggal putri), (3) Sepasang pria melawan sepasang pria (ganda putera), (4) Sepasang wanita melawan sepasang wanita (ganda puteri), dan (5) Sepasang pria/wanita melawan sepasang pria/wanita (ganda campuran).

Menurut sejarah, permainan bulu tangkis berasal dari permainan yang bernama "Poona" dan berasal dari India. Oleh beberapa perwira tentara Kerajaan Inggris yang menjajah India pada waktu itu, permainan ini dibawa ke Inggris dan dikembangkan di sana. Pada tahun 1873, permainan ini dimainkan di taman istana milik Duke de Beaufort di Badminton Gloucerter Shore, hingga karenanya permainan ini kemudian diberi nama "Badminton". Badminton atau bulu tangkis kemudian berkembang di banyak negara dan masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda.

Karena perkembangannya sangat pesat, maka perlu didirikan organisasi internasional untuk mengatur kegiatan bulu tangkis internasional dan diberi nama "International Badminton Federation" (IBF) pada tanggal 5 Juli 1934 yang beranggotakan persatuan-persatuan bulu tangkis dari beberapa negara.

Di Indonesia dibentuk organisasi induk tingkat nasional, yaitu Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) pada tanggal 5 Mei 1951. Kemudian pada tahun 1953, Indonesia menjadi anggota IBF dan dengan demikian berhak untuk mengikuti pertandingan-pertandingan internasional.

2. Perlengkapan dan lapangan bermain bulu tangkis

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis antara lain berikut ini.

a. **Raket (Pemukul)**

Raket merupakan alat pemukul yang sangat ringan dan kuat. Beratnya kurang dari 150 gram. Jenis-jenis raket yang dipergunakan dalam bermain bulu tangkis, antara lain:

1) Raket yang berat di bagian atas (kepala).
2) Raket yang berat di bagian pegangan (*handle*).
3) Raket yang seimbang cocok untuk pemain (*allround*).
4) Bahan raket:
   (1) Terbuat dari kayu seluruhnya.
   (2) Terbuat dari kayu dan aluminium.
   (3) Terbuat dari aluminium seluruhnya.
   (4) Terbuat dari *fiberglass*.
   (5) Terbuat dari arang (*carbonex*).

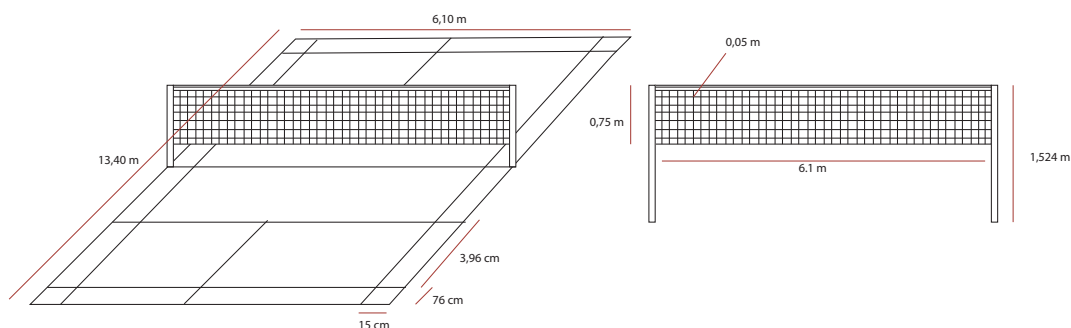
Gambar 3.20 Raket dan Shuttlecock

b. ***Shuttlecock***

Bola (*shuttlecock*) terdiri atas bagian kepala dan bulu. *Shuttlecock* yang baik menggunakan gabus sebagai kepala dan dibungkus dengan kulit yang tipis dan kuat. Berat *shuttlecock* antara 73-85 grains (4,73-5,50 gram) dan harus mempunyai 14-16 helai bulu yang ditangcapkan ke dalam gabus yang bergaris 1-1/8 inch atau 25-28 milimeter. Bulunya harus berukuran 64-74 mm dari ujung atas sampai ke bagian yang rata pada gabus. Garis tengah atau diameter bagian atas *shuttlecock* 54-56 mm dan harus diikat dengan benang secara kuat atau bahan lain yang kuat.

c. **Lapangan**

Bentuk lapangan (*court*) dan ukurannya dapat dilihat pada gambar di bawah ini. Lantai lapangan dapat dibuat dari bahan berikut ini.

1) Lantai tanah atau pasir (umumnya lapangan luar ruangan)
2) Lantai kayu (*wooder court*)
3) Lantai dengan karpet sintetis (*porta court*)
4) Lantai semen atau tegel (*hand court*)
5) Ketentuan cara pembuatan lapangan

Gambar 3.21 Lapangan permainan bulu tangkis

3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Bermain Bulu Tangkis

Unsur utama yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain bulu tangkis adalah komponen spesifik. Permainan bulu tangkis kemampuan service mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan service berarti fatal, sedangkan unggul dalam service berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka.

Tanpa penguasaan gerak spesifik permainan bulu tangkis dengan baik, siswa tidak mungkin dapat bermain bulu tangkis dengan baik pula. Siswa diminta membaca berbagai gerak spesifik permainan bulu tangkis dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temannya untuk mempraktikkan berbagai jenis gerak spesifik yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah siswa bisa menjadi apapun yang dia inginkan, dengan catatan siswa serius dan sepenuh hati melakukannya. Permainan bulu tangkis akan berhasil dengan baik apabila siswa terampil melakukan gerak spesifik permainan bulu tangkis.

Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bulu tangkis berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran cara memegang raket (grip)

Cara memegang raket yang baik adalah suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas. Cara memegang raket ini, antara lain sebagai berikut:

a) Pegangan kampak atau pegangan Inggris
b) Pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika
c) Pegangan gabungan atau pegangan berjabat tangan
d) Pegangan *backhand*

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara memegang raket permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 3.22 Cara memegang raket bulu tangkis

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan gerakan memegang raket permainan bulu tangkis , baik dengan teman maupun guru. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

b. Aktivitas pembelajaran pukulan permainan bulu tangkis

Teknik memukul dalam permainan bulu tangkis terdiri dari: pukulan servis, pukulan *lob*, pukulan *drop shot*, pukulan *smash*, dan pukulan *drive*. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pada permainan bulu tangkis dengan tujuan menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lawan.

Gerakan dasar melakukan pukulan bulu tangkis mempunyai sikap badan yang sama dalam penampilan hanya gerakan dari tangan yang menghasilkan pukulan yang bermacam-macam, misalnya melakukan pukulan *overhead, lob, smash*, dan *drop shot overhead* atau *chop* dalam sikap pengambilan yang sama posisinya.

Gerak spesifik pukulan dalam permainan bulu tangkis adalah berikut ini..

a) Aktivitas pembelajaran gerak dasar pukulan servis

Pembelajaran pukulan gerak spesifik servis merupakan pukulan dengan raket yang menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis.

Macam-macam pukulan servis antara lain:

(1) Pukulan servis pendek (Short service)
(2) Servis panjang (Service lob)
(3) Pukulan servis drive
(4) Pukulan servis cambuk (Service flick)

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan pukulan servis permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 3.23 Cara memegang raket bulu tangkis

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pukulan servis permainan bulu tangkis gerakan pukulan servis permainan bulu tangkis. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran gerak dasar pukulan *lob* atau *clear*

Pembelajaran pukulan lob adalah suatu pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Cara melakukan lob atau melambung dapat dilaksanakan dengan dua cara, yaitu:

(1) Overhead lob, yaitu pukulan lob yang dilakukan dari atas kepala dengan cara menerbangkan shuttlecock melambung ke arah belakang.

(2) Underhand lob, yaitu pukulan lob dari bawah yang dilakukan dengan memukul shuttlecock yang berada di bawah badan dan dilambungkan tinggi ke belakang.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan pukulan lob atau clear permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 3.24 Aktivitas teknik pukulan lob permainan bulu tangkis

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pukulan lob atau clear permainan bulu tangkis. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.

(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.

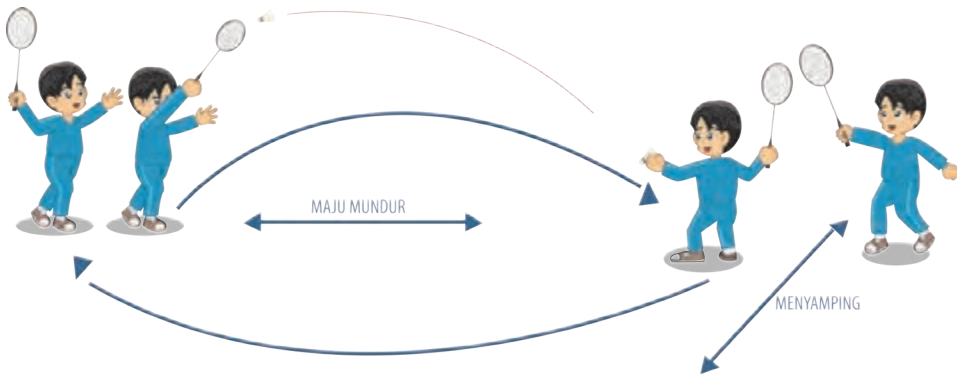
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar pukulan permainan bulu tangkis

Tujuan pembelajaran memukul *shuttlecock* adalah untuk mengombinasikan gerak spesifik memukul *shuttlecock* yang telah dipelajari. Setelah siswa melakukan gerakan memukul *shuttlecock*, siswa diminta untuk mencoba merasakan gerakan memukul *shuttlecock* yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian bandingkan kembali gerakan-gerakan tersebut.

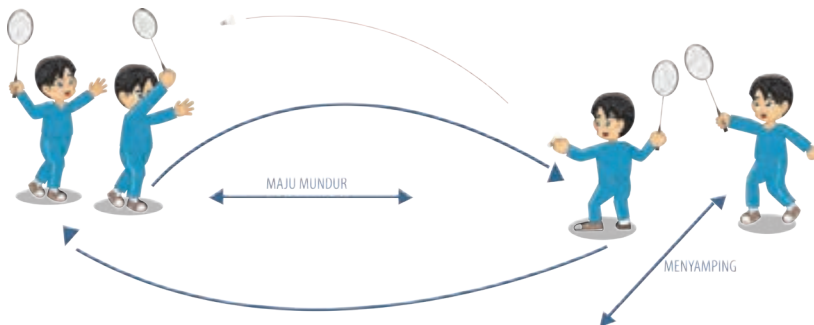
Gerakan memukul shuttlecock dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan memukul *shuttlecock*, siswa diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk pembelajaran memukul *shuttlecock* antara lain sebagai berikut

1) **Aktivitas 1:** melempar *forehand overhead*, dan menangkap bola berpasangan atau kelompok dan berhadapan, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan *forehand*, yang telah melakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpindah tempat. Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan aktivitas pembelajaran 1 permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 3.25 Aktivitas 1 memukul *shuttlecock* permainan bulu tangkis

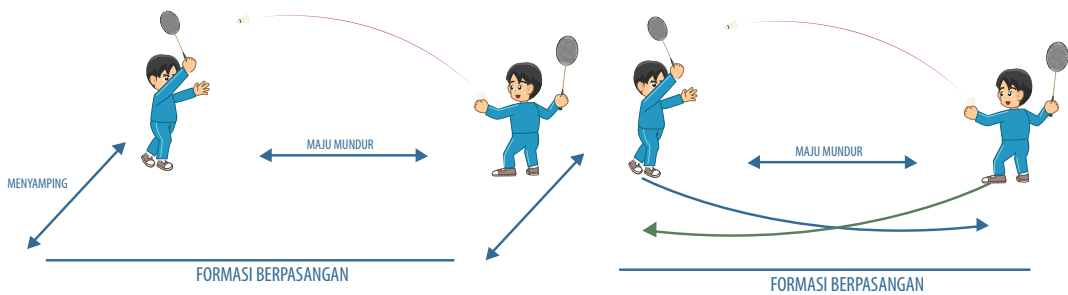
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 1 permainan bulu tangkis. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) **Aktivitas 2:** memukul bola menggunakan *forehand overhead*, dengan bola dilambung teman, dilakukan berpasangan atau kelompok, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan *forehand*, yang telah melakukan gerakan melambung dan memukul bola berpindah tempat. Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan aktivitas pembelajaran 2 permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 3.26 Aktivitas 2 memukul *shuttlecock* permainan bulu tangkis

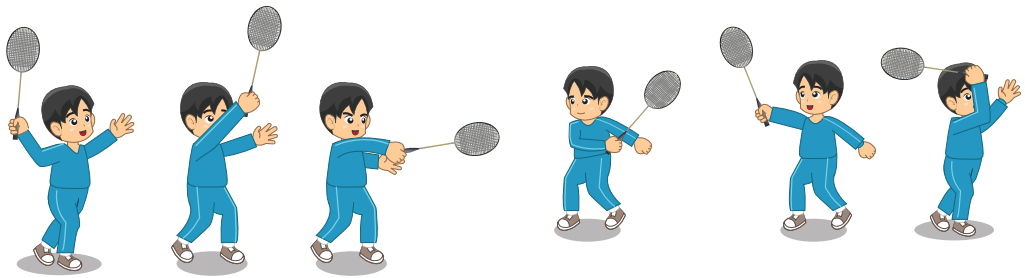
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 2 permainan bulu tangkis. Kemudian bandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) **Aktivitas 3:** memukul bola menggunakan *forehand overhead*, dengan bola dipukul lambung teman, dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak maju, mundur, dan menyamping, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul dan melambung bola berpindah tempat.
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan aktivitas pembelajaran 3 permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 3.27 Aktivitas 3 memukul *shuttlecock* permainan bulu tangkis

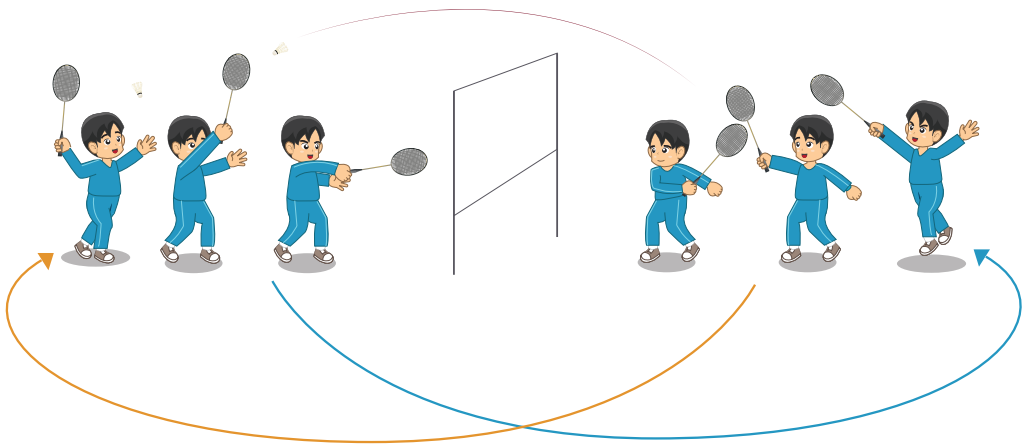
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pembelajaran 3 permainan bulu tangkis. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) **Aktivitas 4:** memukul bola menggunakan *forehand* dan *backhand* overhead, dengan bola dipukul lambung teman, dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak ke kiri dan ke kanan, dan bergerak berpindah tempat.
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakanda gerakan aktivitas pembelajaran 4 permainan bulu tangkis berikut ini.

Gambar 3.28 Aktivitas 4 memukul *shuttlecock* permainan bulu tangkis

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 4 permainan bulu tangkis. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan teknik servis dan pukulan *forehand, backhand,* bermain 3 lawan 3 pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan ± 8-10 menit).

Gambar 3.29 Bermain bulu tangkis dengan peraturan dimodifikasi

Siswa diminta untuk membuat simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan bulu tangkis yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas catatan tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

D. Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenis Meja

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Spesifik 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) 3.2.1. Mengidentifikasikan berbagai gerak memegang bet, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang bet dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja. 3.2.2. Menjelaskan berbagai gerak memegang bet, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang bet dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja. 3.2.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak memegang bet, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang bet dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.	4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) 4.2.1. Melakukan berbagai gerak memegang bet, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang bet dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja. 4.2.2. Menggunakan berbagai gerak memegang bet, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang bet dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja dalam bentuk sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berikut ini.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.

4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak spesifik perminan tenis meja secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi permainan tenis meja guru dapat memodifikasi alat (misalnya penggunaan bet dari kayu tiplek), peraturan dan lapangan permainan tenis meja.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru berikut.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).

5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran pemainan tenis meja antara lain.

a. Cakupan (*Inclusive*).
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan (*Part and Whole*).
d. Timbal-balik *(Resiprokal)*.
e. Pendekatan Pembelajaran *Contekstual*.
f. Pendekatan *Scientific*.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar gerak memegang bet, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang bet dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.
2) Video pembelajaran gerak memegang bet, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang bet dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan gerak memegang bet, servis *forehand* dan *backhand*, memukul *forehand* dan *backhand*, dan variasi gerak memegang bet dan memukul *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.

b. Alat dan Bahan:

1) Bet tenis meja atau bet sejenisnya (terbuat dari plastik, dll).
2) Bola tenis meja
3) Lapangan permainan tenis meja atau lapangan sejenisnya.
4) Net/jaring tenis meja
5) Peluit dan *Stopwatch*.
6) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran gerak spesifik permainan tenis meja sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi permainan tenis meja.

Akhir dari pembelajaran permainan tenis meja yang dilakukan siswa, adalah berikut ini.

a. Memiliki keterampilan gerak spesifik menggunakan permainan tenis meja.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak spesifik menggunakan permainan tenis meja, memahami karakter bola yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Permainan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain berikut ini.

a. Mengamati dan meragakangambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang gerak spesifik yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal berikut ini.
    1) Mencari hubungan antara titik perkenaan bola/*shutlecock* dengan raket dengan jalannya bola.
    2) Mencari hubungan antara jenis pukulan dengan sasaran yang hendak dicapai.
    3) Mencari hubungan antara permainan bulu tangkis dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bulu tangkis.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan bermain tenis meja secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

6. Materi Pembelajaran

a. Pengertian dan asal-Usul permainan tenis meja

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu "*Ping Pong*" adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

Tenis meja berasal dari Eropa, pada abad pertengahan sebagai kombinasi daripada permainan tenis kuno, lawan tenis dan badminton. Mulai populer di Inggris pada pertengahan abad ke-19 dengan beberapa nama seperti "*pingpong*", "gossima" dan "*whiff-whaff*" dikreasikan sebagai permainan hiburan setelah makan malam, lengkap dengan berbusana bagi penggemarnya. Permainan ini mendapatkan wadah resmi yang mengatur pertenismejaan dunia pada tanggal 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. Goerge Lehman dari Jerman.

Tenis meja masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1930-an dan hanya dilakukan di batal-batal pertemuan umum orang Belanda, yang dikenal dengan nama societeit. Sekitar tahun 1940-an, sudah mulai masuk ke masyarakat Indonesia menggunakan golongan pamong dan ambtenaar-ambtenaar (pegawai negeri) Indonesia.

Pada tahun yang sama PTMSI menjadi anggota dari *Table Tennis Federation of Asia*, disingkat TTFA. Beberapa kejuaraan Asia yang diselenggarakan oleh TTFA telah diikuti oleh PTMSI, terutama yang diselenggarakan di Singapura dan Manila. Pada tahun 1961 PTMSI resmi menjadi anggota International Table Tennis Federation, disingkat ITTF, sebagai negara anggota ke-73.

Sebagai anggota ITTF, dibandingkan dengan keanggotaan pada TTFA, sebaliknya PTMSI tidak pernah absen di dalam kejuaraan-kejuaraan dunia yang diselenggarakan sejak tahun 1963, dimanapun penyelenggaraannya dilaksanakan. Partisipasi pertama bagi PTMSI adalah di Praha pada tahun 1963, yang diikuti oleh baik putra maupun putri dengan hasil peringkat ke-34 bagi putra dan ke-31 bagi putri.

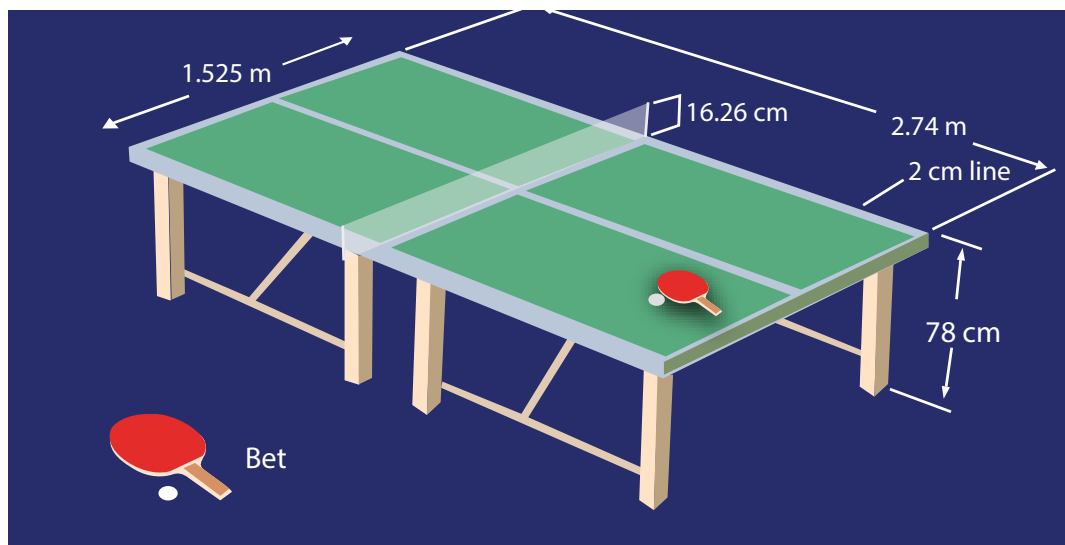
b. Perlengkapan dan lapangan permainan tenis meja

1) Raket/Bet permainan tenis meja

Raket/bet yang digunakan dalam permainan tenis meja memiliki persyaratan-persyaratan berikut ini.

a) Ukuran berat, bentuk raket, tidak ditentukan, tetapi daun raket harus datar dan kaku.
b) Ketebalan daun raket, minimal 85 % harus terbuat dari kayu alam; dapat dilapisi dengan bahan perekat yang berserat seperti fiber karbon atau fiber glass atau dari bahan kertas yang dipadatkan, bahan tersebut tidak lebih dari 7,5 % dari total ketebalan 0,35 mm, adalah merupakan bagian yang sangat sedikit/tipis.

c) Sisi daun raket yang digunakan untuk memukul bola, harus ditutupi oleh karet berbintik biasa, atau karet berbintik yang menonjol keluar; namun memiliki ketebalan termasuk lapisan lem perekat tidak lebih dari 2 mm, atau karet datar (bukan berbintik ke luar) dengan karet berbintik ke dalam harus memiliki ketebalan tidak melebihi dari 4 mm termasuk lem perekat.

2) Lapangan permainan tenis meja

(Sumber: PB. PTMSI, 2010)

Gambar 3.30 Lapangan/meja permainan tenis meja

c. Aktivitas pembelajaran permainan tenis meja

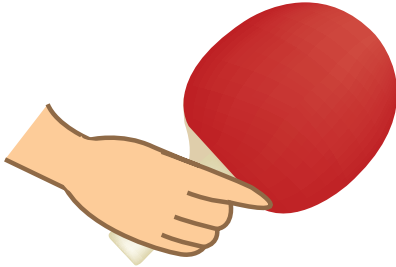
Gerak spesifik permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu: (1) Gerak spesifik memegang bet (*grip*), (2) Gerak spesifik siap sedia (*stance*), (3) Gerak spesifik gerakan kaki (*footwork*), dan (4) Gerak spesifik pukulan (*stroke*). Tanpa penguasaan Gerak spesifik permainan tenis meja dengan baik, siswa tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Sekarang siswa diminta untuk membaca berbagai Gerak spesifik permainan tenis meja dengan cermat, kemudian bermainlah bersama-sama temannya untuk mempraktikkan berbagai jenis keterampilan yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara bermain yang baik. Yakinlah "siswa bisa menjadi apapun yang dia inginkan, dengan catatan siswa serius dan sepenuh hati melakukannya". Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila siswa terampil melakukan gerak spesifik dalam permainan tenis meja.

1) Aktivitas pembelajaran memegang bet (grip)

Memegang bet merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Secara garis besar pegangan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a) **Aktivitas pembelajaran memegang bet seperti berjabatan tangan (*shakehand grip*)**

Pegangan *shakehand* sangat populer terutama di negera-negara Eropa atau dunia Barat. Dengan pegangan ini seorang pemain dapat menggunakan kedua sisi bet. Gambar berikut menunjukkan pegangan shakehand baik sisi *forehand* maupun sisi *backhand.*

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara memegang bet seperti berjabatan tangan (*shakehand grip*) permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 3. 31 Pegangan shakehand sisi *forehand*

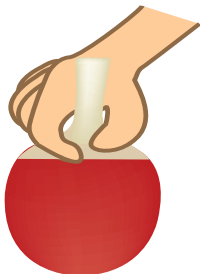
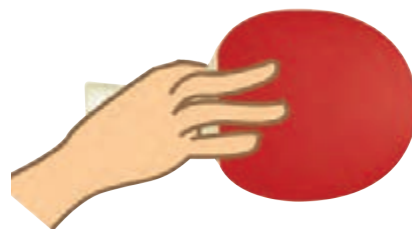
Gambar 3.32 Pegangan shakehand sisi *backhand*

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memegang bet seperti berjabatan tangan (*shakehand grip*) permainan tenis meja. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) **Aktivitas pembelajaran memegang bet seperti memegang tangkai pena (*penhold grip*)**

Penhold grip atau pegangan tangkai pena dikenal pula dengan pegangan Asia, walaupun akhirnya kebanyakan pemain Asia banyak menggunakan pegangan *shakehand.* Pada pegangan ini hanya satu sisi bet yang dapat digunakan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara memegang bet seperti memegang tangkai pena (*penhold grip*) permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 3.33 Pegangan penhold dilihat dari depan

Gambar 3.34 Pegangan penhold dilihat dari belakang

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memegang bet seperti memegang tangkai pena (penhold grip). Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

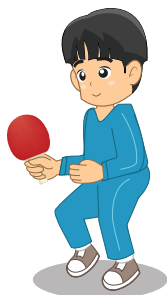
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran sikap siap sedia (*stance*)

Stance disini berarti : Posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Ada dua bentuk stance utama yang biasa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu:

a) *Square Stance*
Square stance adalah posisi badan menghadap penuh kemeja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan.

b) *Side Stance*
Side Stance berarti posisi badan menyamping, baik ke samping kiri maupun ke samping kanan. Pada side stance, jarak antara bahu ke meja atau ke net harus ada yang lebih dekat.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan sikap siap dalam permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 3.35 Posisi menghadap penuh ke meja *square stance*

Gambar 3.36 Side stance untuk pukulan *backhand*

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikanmeja, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan sikap siap dalam permainan tenis. Kemudian bandingkan gerakan tersebut h dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran posisi kaki (*footwork*)

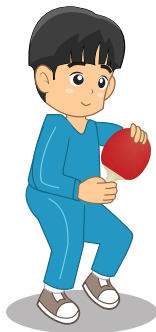
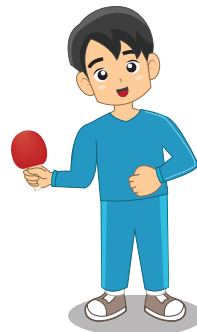
Footwork dalam tenis meja pada garis besarnya dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan: satu langkah, dua langkah dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan atau diagonal.

4) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan (*stroke*)

Terdapat beberapa gerak spesifik pukulan dalam permainan tenis meja antara lain: (1) *Push*, (2) *drive*, (3) *block*, (4) *chop*, dan (5) *service*. Kelima pukulan tersebut dapat dijelaskan satu-persatu berikut ini.

a) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *push*

Push adalah gerakan memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. Push biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan push itu sendiri dan pukulan-pukulan chop. Gambar berikut adalah gerakan forehand dan backhand push.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan dan meragakan gerakan pukulan push permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 3.37 Gerakan *forehand* push

Gambar 3.38 Gerakan *backhand* push

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pukulan push permainan tenis meja. Kemudian bandingkan gerakan dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) **Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *drive***

Drive adalah pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Besarnya sudut yang diakibatkan oleh gerakan kemiringan bet bervariasi sesuai dengan arah jatuhnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan pemukul itu sendiri. Drive dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga kita kontrol sesuai dengan keinginan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan pukulan drive permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 3.39 Gerakan *forehand* push

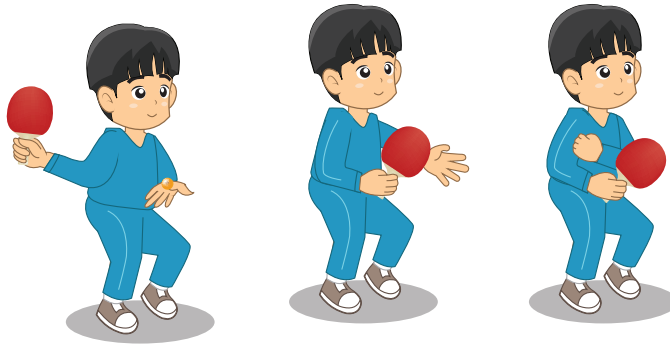
Gambar 3.40 Gerakan *backhand* push

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pukulan drive permainan tenis meja. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) **Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan *service***

Service adalah gerakan memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam. Gambar berikut merupakan contoh rangkaian gerakan forehand chop service.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan pukulan service permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 3.41 Rangkaian gerakan *forehand chop* servis

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pukulan service permainan tenis meja. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

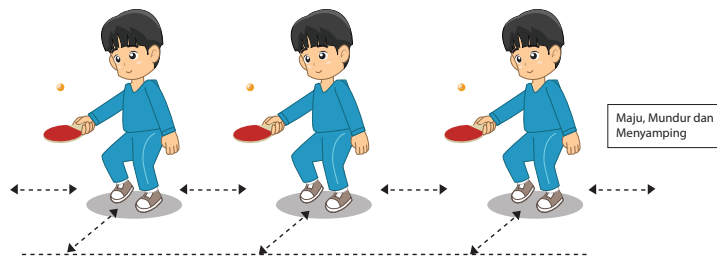
5) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan (*stroke*) permainan tenis meja

Tujuan pembelajaran memukul bola adalah untuk mengombinasikan gerak spesifik memukul bola yang telah dipelajari. Setelah siswa melakukan gerakan memukul bola, siswa diminta untuk mencoba merasakan gerakan memukul bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Siswa diminta untuk menemukan permasalahan tersebut, kemudian melakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan memukul bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan memukul bola, siswa diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk pembelajaran memukul bola antara lain berikut ini.

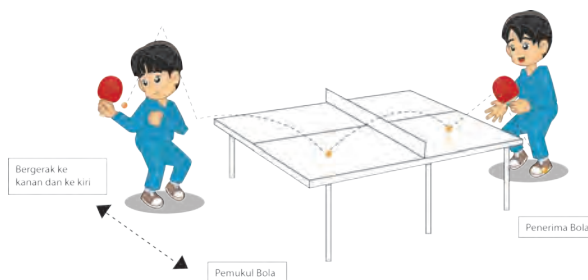
a) Aktivitas pembelajaran 1 : melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 3.42 Aktivitas 1 bentuk-bentuk Aktivitas permainan tenis meja

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melambung-lambungkan bola dengan pukulan forehand di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

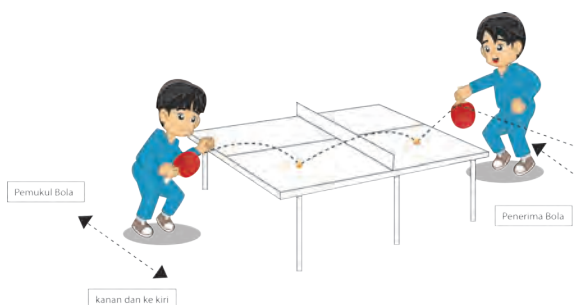
b) Pembelajaran 2 : melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan teknik pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian permainan tenis meja berikut ini..

Gambar 3.43 Aktivitas 2 bentuk-bentuk Aktivitas permainan tenis meja

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan teknik pukulan forehand, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian. Kemudian bandingkan gerakan tersebut a dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Pembelajaran 3 : memukul bola yang dilambungkan teman dari depan dengan pukulan forehand dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakand gerakan memukul bola yang dilambungkan teman dari depan dengan pukulan forehand dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian permainan tenis meja berikut ini.

Gambar 3.44 Aktivitas 3 bentuk-bentuk Aktivitas permainan tenis meja

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan teman dari depan dengan pukulan forehand dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:
a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6) Aktivitas pembelajaran bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi permainan tenis meja

a) Aktivitas Pembelajaran 1 : bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati diangap kalah. Lakukan pembelajaran ini ± 4 – 5 menit secara bergantian.

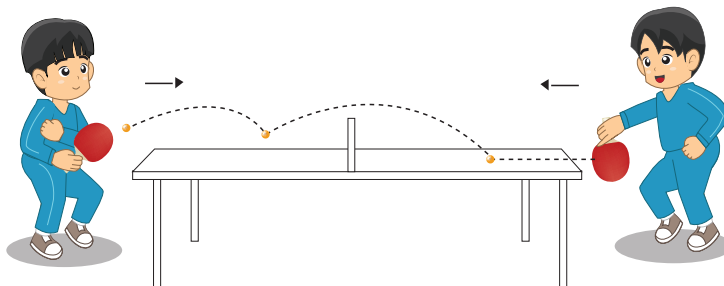
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan backhand berikut ini

Gambar 3.45 Aktivitas 4 bentuk-bentuk aktivitas permainan tenis meja

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi (bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1) menggunakan pukulan backhand. Kemudian bandingkan dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran 2 : bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan backhand. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini ± 4 – 5 menit secara bergantian.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan backhand berikut ini.

Gambar 3.46 Aktivitas 5 bentuk-bentuk Aktivitas permainan tenis meja

Siswa diminta untuk membuat simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan tenis meja yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

E. Penilaian Pembelajaran

Contoh Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Kasti

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual permainan bola kecil menggunakan permainan kasti.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial permainan bola kecil menggunakan permainan kasti.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama : ....
Kelas : ....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan berbagai gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. b. Sebutkan berbagai gerak spesifik memukul bola permainan kasti.	
2.	Konsep a. Jelaskan berbagai gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. b. Jelaskan berbagai gerak spesifik memukul bola permainan kasti.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. b. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik memukul bola permainan kasti.	

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1
   (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
   (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
   (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2
   (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
   (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
   (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
   (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3
   (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
   (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
   (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4
   (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
   (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
   (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
   (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24
Skor perolehan siswa: SP
Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah dan servis bawah permainan bolabasket

1) Teknik penilaian
   Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk bermain.

   Nama : ....
   Kelas : ....
   Petugas Pengamatan : ....

   a) Petunjuk Penilaian
      Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) pandangan mata ke arah datangnya bola

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.

(3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) bola didorong dari depan

(2) kedua lengan lurus ke depan

(3) badan dicondongkan ke depan

(4) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika :

(1) badan tetap condong ke depan

(2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

(3) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.

1) Penilaian hasil gerak spesifik melempar dan menangkap bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik melempar dan menangkap bola dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara:

(1) Mula-mula siswa berdiri dengan memegang bola.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 3 meter.

(3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh siswa.

(4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 25 kali	…… ≥ 20 kali	86 - 100	Sangat Baik
20 – 24 kali	16 – 19 kali	71 - 85	Baik
15 – 19 kali	12 – 15 kali	56 - 70	Cukup
…….. ≤ 14 kali	…….. ≤ 11 kali	…….. ≤ 55	Kurang

2) Penilaian hasil gerak spesifik memukul bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik menggiring bola dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara:

(1) Mula-mula siswa berdiri dengan memegang penukul.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai memukul bola yang dilambungkan oleh teman sebanyak 6 kali pukulan.

(3) Petugas menghitung hasil pukulan yang dapat dilakukan oleh siswa.

(4) Jumlah pukulan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
…… ≥ Angka 30	…… ≥ Angka 25	86 - 100	Sangat Baik
Angka 25 – 29	Angka 20 – 24	71 - 85	Baik
Angka 20 – 24	Angka 15 – 19	56 - 70	Cukup
…….. ≤ Angka 19	…….. ≤ Angka 14	…….. ≤ 55	Kurang

Contoh Permaian Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulu tangkis

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual permainan bola kecil menggunakan permainan bulu tangkis.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial permainan bola kecil menggunakan permainan bulu tangkis.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama : ....
Kelas : ....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan berbagai cara memegang raket permainan bulu tangkis. b. Sebutkan berbagai gerak spesifik servis permainan bulu tangkis. c. Sebutkan berbagai gerak spesifik pukulan permainan bulu tangkis.	
2.	Konsep a. Jelaskan berbagai cara memegang raket permainan bulu tangkis. b. Jelaskan berbagai gerak spesifik servis permainan bulu tangkis. c. Jelaskan berbagai gerak spesifik pukulan permainan bulu tangkis.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan berbagai cara memegang raket permainan bulu tangkis. b. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik servis permainan bulu tangkis. c. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik pukulan permainan bulu tangkis	

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1
   (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
   (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
   (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2
   (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
   (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
   (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
   (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3
   (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
   (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
   (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4
   (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
   (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
   (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
   (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24
Skor perolehan siswa: SP
Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

1) Teknik penilaian
   Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk bermain.

   Nama : ....
   Kelas : ....
   Petugas Pengamatan : ....

   a) Petunjuk Penilaian
      Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) pandangan mata ke arah datangnya bola.

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.

(3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) pandangan mata ke arah lajunya bola

(2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki.

(3) kedua lengan diayun kearah depan, sehingga arah gerak *shuttlecock* membentuk lintasan lurus.

(4) salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan memukul *shuttlecock*.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika :

(1) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.

(2) kedua telapak tangan beraga di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.

(3) kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan di buka selebar bahu.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.

1) Penilaian hasil gerak pukulan *forehand* dan *backhand*

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik melempar dan menangkap bola dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara:

(1) Mula-mula siswa berdiri dengan memegang raket dan *shuttlecock*.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai memukul *shuttlecock* dengan pukulan *forehand* maupun *backhand* ke tembok dengan jarak 2 meter.

(3) Petugas menghitung ulangan/pantulan *shuttlecock* yang dapat dilakukan oleh siswa.

(4) Jumlah ulangan/pantulan *shuttlecock* yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 20 kali	…… ≥ 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	71 - 85	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	56 - 70	Cukup
.... ≤ 13 kali	.... ≤ 8 kali	.... ≤ 55	Kurang

Contoh Permaian Bola Kecil Menggunakan Permainan Tenis Meja

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual permainan bola kecil menggunakan permainan tenis meja.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial permainan bola kecil menggunakan permainan tenis meja.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama : ....
Kelas : ....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan berbagai cara memegang bet permainan tenis meja. b. Sebutkan berbagai gerak spesifik servis permainan tenis meja. c. Sebutkan berbagai gerak spesifik pukulan permainan tenis meja.	
2.	Konsep a. Jelaskan berbagai cara memegang bet permainan tenis meja. b. Jelaskan berbagai gerak spesifik servis permainan tenis meja. c. Jelaskan berbagai gerak spesifik pukulan permainan tenis meja.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan berbagai cara memegang bet permainan tenis meja. b. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik servis permainan tenis meja. c. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik pukulan permainan tenis meja.	

c. Pedoman penskoran
   1) Penskoran
      a) Soal nomor 1
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      b) Soal nomor 2
         (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
      c) Soal nomor 3
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

(1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap

(2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap

(3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap

(4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk bermain.

Nama : ....

Kelas : ....

Petugas Pengamatan : ....

a) Petunjuk Penilaian

Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Sikap awalan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) pandangan mata ke arah datangnya bola
          (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
          (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.
          Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
      (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) pandangan mata ke arah lajunya bola
          (2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara dua kaki.
          (3) kedua lengan diayun kearah depan, sehingga arah gerak bola membentuk lintasan lurus.
          (4) salah satu kaki kemudian kedua tungkai diluruskan hingga kaki jingjit bersamaan dengan memukul bola.
          Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
      (3) Sikap akhir melakukan gerakan
          Skor baik jika :
          (1) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
          (2) kedua telapak tangan beraga di depan menghadap ke bawah dengan lengan diluruskan ke depan secara rileks.
          (3) kedua tungkai sedikit ditekuk dengan lutut tetap menghadap ke depan dan di buka selebar bahu.
          Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
   b) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 9
      Skor perolehan siswa: SP
      Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik pukulan *forehand* dan *backhand* permainan bulu tangkis.
   1) Penilaian hasil gerak pukulan *forehand* dan *backhand*
      a) Tahap pelaksanaan pengukuran
         Penilaian hasil/produk gerak spesifik melempar dan menangkap bola dilakukan siswa selama 30 detik dengan dengan cara:

(1) Mula-mula siswa berdiri dengan memegang bet dan bola.
(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai memukul bola dengan pukulan forehand maupun backhand ke meja tenis meja yang dipasang tegak.
(3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh siswa.
(4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 20 kali	…… ≥ 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	71 - 85	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	56 - 70	Cukup
…….. ≤ 13 kali	…….. ≤ 8 kali	…….. ≤ 55	Kurang

5. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran permainan bola besar antara lain: permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket memperkuat pemahaman dan penerapan gerak spesifik permainan bola besar. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka siswa dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan gerak spesifik permainan bola besar sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan siswa agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri siswa sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi siswa.

6. Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format r*emedial* terhadap tiga siswa.

a. Format Remedial

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keteran-gan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

4 Aktivitas Atletik

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Inti 1 (Sikap Spiritual)	
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	
Kompetensi Inti 2 (Sikap Sosial)	**Kompetensi Dasar**
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (*fairplay* dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (indirect teaching) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.

- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

B. Aktivitas Atletik Melalui Jalan Cepat

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	**Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 3.3.1. Mengidentifikasikan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.	4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 4.3.2. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berikut ini.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan

pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).

5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas jalan cepat antara lain.

a. Cakupan *(Inclusive)*.
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan *(Part and whole)*
d. Timbal-balik *(Resiprocal)*
e. Pendekatan Pembelajaran Contekstual
f. Pendekatan Scientific.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
2) Video pembelajaran gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.

b. Alat dan Bahan:

1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
2) Start *block* atau bola sejenisnya.
3) Tali pembatas.
4) Bendera *start*.
5) Peluit dan *Stopwatch*.
6) Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran gerak spesifik aktivitas jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik,

hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi aktivitas jalan cepat.

Akhir dari pembelajaran aktivitas jalan cepat yang dilakukan siswa, adalah berikut ini.

a. Memiliki keterampilan gerak spesifik atletik melalui aktivitas jalan cepat.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak spesifik aktivitas jalan cepat, memahami karakter aktivitas gerak yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Aktivitas gerak yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain berikut ini.

a. Siswa mengamati peragaan gambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang gerak spesifik yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal berikut ini.
    1) Mencari hubungan antara langkah kaki dan ayunan lengan terhadap kecepatan berjalan? Bagaimana akibatnya bila mendarat dengan tumpuan ujung jari kaki atau dengan tumit.
    2) Mencari hubungan antara langkah kaki dan ayunan dengan sasaran yang hendak dicapai.
    3) Mencari hubungan antara aktivitas jalan cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan bermain kasti secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

6. Materi Pembelajaran

A. Pengertian dan Asal-Usul Atletik

1. Pengertian dan Asal-usul Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet). Kita dapat menjumpai pada kata *pentahtlon* yang terdiri dari kata penda berarti lima atau *panca* athlon berarti lomba. Arti selengkapnya adalah pancalomba atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Istilah *athletic* dalam bahasa Inggris dan atletik dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam, dan lain-lain.

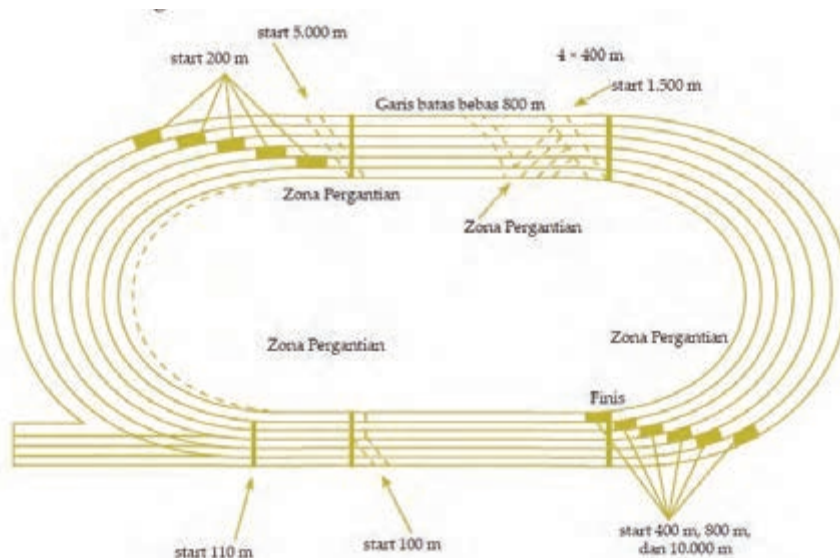
Bangsa Yunani yang pertama kali menyelenggarakan perlombaan atletik. Hal ini dapat dibaca dari karya pujangga Yunani Purba bernama Homerus. Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani "*Athlos*", artinya lomba. Pada waktu itu cabang olahraga atletik dikenal dengan pentahhlon atau panca lomba dan decathlon atau dasa lomba.

Pada buku Odysus, karya Hemerun menerangkan bahwa petualangan Odysus mengunjungi kepulauan di sebelah selatan Yunani, oleh kepala suku diadakan upacara penyambutan. Dalam upacara tersebut diadakan perlombaan yang terdiri dari: lari, lompat, lempar cakram, tinju, dan gulat. Pada tahun 776 SM Yunani mengadakan Olympiade.

Pada nomor lari (marathon), nomor ini merupakan kegiatan berlari yang telah dimulai sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan itu berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Jarak sepnajang itulah yang diperlombakan dalam Olimpiade 1889 di Athena. Baru pada tahun 1908, jarak marathon dibakukan menjadi jarak 42,195 km. Sejak itu, cabang olahraga marathon selalu menjadi puncak sekaligus penutup seluruh rangkaian olahraga.

Olympiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang Prancis, Baron Peire Louherbin pada tahun 1896 bertempat di Athena, Yunani. Dalam Olympiade tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan.

Namun, organisasi olahraga atletik internasional baru terbentuk pada tanggal 17 juli 1912 pada Olympiade ke-5 di Stockhom, Swedia dengan nama "*International Amateur Athletic Federation*" yang disingkat IAAF. Sejak saat itu, atletik mengalami perkembangan yang sangat pesat. Pada tanggal 3 September 1950 di Indonesia berdiri PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

2. Lapangan dan perlengkapan lari

Gambar 4.1 Lapangan/sektor yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat dan lari

B. Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Jalan Cepat

1. Sejarah Jalan Cepat

Olahraga jalan cepat tidak diperkenankan langkah melayang atau membuat lompatan. Menurut aturan, kaki pejalan cepat harus tetap di atas tanah dan sekurang-kurangnya satu kaki harus selalu menginjak tanah. Jalan cepat adalah suatu nomor atletik yang harus dilakukan dengan segala kesungguhan.

Jalan cepat diadakan pada tahun 1867 di London. Pada tahun 1912 jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor olimpiade tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km, yang sejak 1956 dipertandingkan dalam olimpiade. Tetapi pada olimpiade tahun 1980 di Mokswa, jalan cepat 50 km dicantumkan lagi dalam nomor perlombaan.

Perlombaan jalan cepat pada tahun-tahun terakhir ini mulai banyak penggemarnya dan dibicarakan. Olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km, dan 50 km telah lama menjadi nomor yang diperlombakan. Di Indonesia perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik tahun 1978. Jarak yang diperlombakan ialah untuk wanita: 5 km dan 10 km, dan untuk pria: 10 km dan 20 km.

2. Perbedaan antara Jalan Cepat dan Lari

Secara teknis jalan dan lari tidak ada perbedaan yang berarti. Baik jalan maupun lari adalah gerakan memindahkan badan ke muka dengan langkah-langkah kaki. Perbedaan jalan cepat dan lari adalah berikut ini.

Jalan cepat : Pada gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang berhubungan/kontak dengan tanah. Artinya, setiap saat salah satu kaki selalu terjadi kontak/menginjak tanah.

Lari : Pada gerakan lari, ada saat melayang, pada waktu melangkah. Artinya, pada saat tertentu kedua kaki lepas atau tidak menyetuh/menginjak tanah.

3. Aktivitas pembelajaran jalan cepat

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama melangkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Perlombaan jalan cepat dalam perlombaan yang penting diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah melakukan gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Artinya bahwa pada setiap akan melangkahkan kaki, salah satu kaki harus selalu tetap berhubungan atau menempel pada tanah.

Pelaksanaan perlombaan jalan cepat itu diawali dengan adanya pemberangkatan (*start*) dan diakhiri dengan melewati garis *finish*, maka untuk teknik jalan cepat ini dapat dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu: gerakan start, jalan cepat, dan melewati garis *finish*.

Tanpa penguasaan prinsip tersebut siswa tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat. Siswa diminta untuk membaca berbagai macam gerakan jalan cepat dengan cermat, kemudian berlatihlah bersama-sama teman-temannya untuk mempraktikkannya, selanjutnya diskusikan bagaimana cara melakukan jalan cepat yang baik dan benar.

Pembelajaran jalan cepat akan diuraikan secara lengkap berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran gerak dasar start pada jalan cepat

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah berikut ini. Pada aba "bersedia", pejalan menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendor. Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya!", segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak dasar jalan cepat

(1) Aktivitas pembelajaran langkah

Aktivitas pembelajaran dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah. Bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

(2) Aktivitas pembelajaran kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan

Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memasuki finish

Tidak ada gerakan khusus untuk finish. Umumnya jalan terus hingga melewati garis finish, baru dikendorkan keceppatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

4. Aktivitas pembelajaran fase-fase jalan cepat

a. Aktivitas pembelajaran gerak dasar fase tumpuan dua kaki

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan fase tumpuan dua kaki jalan cepat berikut ini.

1) Fase gerakan tumpuan dua kaki ini terjadi sangat singkat.
2) Pada saat kedua kaki menyentuh tanah, pada saat itu pula berakhir dorongan yang diikuti oleh gerakan tarikan.
3) Tarikan ini lebih lama dan menyebabkan gerakan berlawanan antara bahu dan pinggul.
4) Lakukan gerakan fase tumpuan dua kaki berulang-ulang.

Gambar 4.2 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tumpuan dua kaki

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan fase tumpuan dua kaki jalan cepat. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas Pembelajaran gerakan dasar fase tarikan kaki

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan fase tarikan kaki jalan cepat berikut ini.

1) Fase gerakan tarikan dimulai setelah gerakan terdahulu selesai.
2) Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan.
3) Gerakan ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang.
4) Lakukan gerakan fase tarikan kaki berulang-ulang.

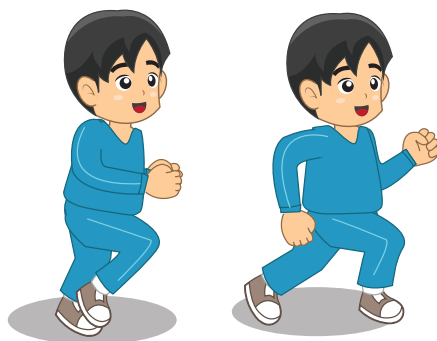
Gambar 4.3 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan tarikan kaki

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan fase tarikan kaki jalan cepat. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran gerak dasar fase relaksasi

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan fase relaksasi jalan cepat berikut ini.

1) Tahap ini barada antara selesainya fase tarikan dan awal dari fase dorongan kaki.
2) Pinggang ada pada bidang yang sama dengan bahu.
3) Lengan vertikal dan parallel di samping badan.
4) Lakukan gerakan fase relaksasi berulang-ulang.

Gambar 4.4 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan relaksasi

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan fase relaksasi jalan cepat. Kemudian bandingkangerakan tersebut dengan cara berikut:

1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas Pembelajaran gerak dasar fase dorongan kaki

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan fase dorongan kaki jalan cepat berikut ini.

1) Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu.
2) Kaki yang baru saja menyelesaikan tarikan mulai mengambil alih gerakan dorongan. Kaki yang lain bergerak maju dan diluruskan.
3) Jangkauan gerak yang lebar di mana pinggang berada pada sisi yang sama, maju searah, memungkinkan suatu fleksibilitas yang besar dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki.
4) Lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris/wajar berlawanan dengan kaki.
5) Lakukan gerakan fase dorongan kaki berulang-ulang.

Gambar 4.5 Pembelajaran jalan cepat fase gerakan dorongan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan fase dorongan kaki jalan cepat. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5. Aktivitas pembelajaran gerakan khusus jalan cepat

a. Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat pada lintasan lurus

Cara melakukan jalan cepat pada lintasan lurus adalah berikut ini.

1) Siswa diminta untuk berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.
2) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.
3) Seperti aktivitas 3, tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.
4) Lakukan aktivitas di atas berulang kali, pertama dengan satu kaki kemudian dengan kedua belah kaki.
5) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek.
   Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan dan ayunan lengan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

b. Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat pada tikungan

Cara melakukan jalan cepat pada tikungan adalah berikut ini.

1) Badan dan kepala diusahakan tetap vertikal, lengan bengkok pada siku dengan sudut ±90º.
2) Setelah melakukan dorongan dengan sempurna, kaki belakang bergerak maju, bengkok, dan ujung jari kaki dekat dengan tanah.
3) Kaki depan ditarik ke belakang dan diluruskan sampai mencapai penarikan dan dorongan.
4) Kaki-kaki bergerak pada satu garis dalam arah jalan cepat dan titik pusat gravitasi menempuh jalur yang sama.
   Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan dan ayunan lengan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

6. Aktivitas pembelajaran jerak-jarak jalan cepat

a) Aktivitas jalan cepat menempuh jarak 200 meter

Aktivitas untuk jalan cepat terdiri atas aktivitas teknik dan aktivitas kekuatan, kecepatan, dan stamina. Jalan cepat menempuh jarak pendek dilakukan sambil memperhatikan secara terus-menerus kontak kaki dengan tanah, gerak lengan, dan kerja pinggung secara aktif. aktivitas bisa dilakukan dengan cara naik dan turun bukit, berbaris dengan langkah besar, jalan cepat dengan berbagai kecepatan, aktivitas senam untuk memudahkan gerak pinggung dan bahu, serta untuk menguatkan otot-otot kaki, perut, dan punggung.

Aktivitas jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan cara berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran gerakan start jalan cepat

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri. Karena start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada gerakan khusus yang harus dipelajari atau dilatih. Sikap start pada umumnya adalah berikut ini. Pada aba "bersedia", atlet menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendor. Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya!", segera langkahkan kaki kanan ke muka dan terus jalan.

2) Aktivitas pembelajaran gerakan langkah jalan cepat

Aktivitas langkah dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah; bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

3) Aktivitas pembelajaran kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan pada jalan cepat

Siku dilipat lebih kurang 90 derajat, ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

4) Aktivitas pembelajaran gerakan finish jalan cepat

Tidak ada teknik khusus untuk finish ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis finish, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

Pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter dilakukan dengan kecepatan maksimal (pengerahan tanaga 85-95%) dilakukan dengan pengulangan 10-15 kali dengan istirahat atau pemulihan tenaga 2-3 menit.

b) Aktivitas pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 500-1.000 meter

Aktivitas jalan cepat dengan menempuh jarak 500 meter sama dengan aktivitas jalan cepat menempuh jarak 200 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 6-12 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3-4 menit.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas, dilanjutkan dengan aktivitas jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter. aktivitas ini dilakukan sama dengan aktivitas di atas, akan tetapi dilakukan dalam berntuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan *start* berdiri sampai dengan *finish*.

Sumber: Dok. Kemenpora

Gambar 4.6 Perlombaan jalan cepat

Siswa diminta untuk membuatlah simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran aktivitas jalan cepat yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas catatan tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

7. Hal-hal yang perlu dihindari dan diutamakan dalam jalan cepat

a. Hal-hal yang perlu dihindari dalam jalan cepat

1) Kehilangan hubungan/kontak dengan tanah (terlepas dari permukaan tanah dan ada saat melayang).
2) Kecondongan badan terlalu ke depan atau tertinggal di belakang.
3) Menarik atau menurunkan titik pusat gravitasi badan.
4) Mendorong titik gravitasi menurut jalur yang zig-zag.
5) Langkah terlalu pendek.

b. Hal-hal yang perlu diutamakan dalam jalan cepat

1) Pelihara lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu.
2) Perkuatlah otot-otot belakang/punggung dan otot-otot daerah perut.
3) Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi.
4) Gerakan kaki pada/di atas garis lurus.
5) Lakukan daya dorong yang penuh, gunakan gerak lengan yang mudah dan gerakan yang baik dari pinggang.

C. Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	**Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 3.3.1. Mengidentifikasikan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jarak pendek.	4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat. 4.3.2. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berikut ini.

f. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

4) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
5) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
6) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.

7) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
8) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
9) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

g. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

h. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.

6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas lari jarak pendek antara lain.

a. *Inclusive* (cakupan).
b. Demonstrasi.
c. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan).
d. *Resiprocal* (timbal-balik).
e. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.
f. Pendekatan *Scientific*.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
2) Video pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

b. Alat dan Bahan:

1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
2) Start *block* atau bola sejenisnya.
3) Tali pembatas.
4) Bendera *start*.
5) Peluit dan *Stopwatch*.
6) Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran gerak spesifik aktivitas jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi aktivitas jalan cepat.

Akhir dari pembelajaran aktivitas jalan cepat yang dilakukan siswa, adalah berikut ini.

a. Memiliki keterampilan aktivitas lari jarak pendek.
b. Memiliki pengetahuan tentang aktivitas lari jarak pendek, memahami karakter aktivitas gerak yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Aktivitas gerak yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain berikut ini.

a. Siswa mengamati peragaan gambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang gerak spesifik yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal berikut ini.
    1) Mencari hubungan antara ayunan lengan terhadap kecepatan lari jarak pendek? Bagaimana akibatnya bila mendarat dengan tumit atau ujung jari kaki saat berlari.
    2) Mencari hubungan antara panjang langkah kaki dan ayunan dengan sasaran yang hendak dicapai.
    3) Mencari hubungan antara aktivitas lari jarak pendek dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan bekerja dalam lari jarak pendek.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan bermain kasti secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

5. Materi Pembelajaran

a. Aktivitas Pembelajaran Atletik lari jarak pendek

Perlombaan lari jarak pendek dalam dunia atletik internasional sering disebut sebagai lari sprint atau lari cepat. Seorang pelari jarak pendek biasanya dipanggil dengan sebutan sprinter. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada event internasional, jika diadakan dilapangan terbuka (outdoor), meliputi nomor lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak pendek yang dilombakan dilapangan tertutup (indoor) meliputi, lari 50 m, 60 m, 200m, 400 m.

Lari cepat yaitu lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (sprint) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putera maupun puteri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing.

Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/sprint adalah start atau pertolakan. Karena keterlambatan atau ketidaktelitian pada waktu melakukan start sangat merugikan pelari jarak pendek (sprinter). Oleh sebab itu, cara melakukan start yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

1. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start lari jarak pendek

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan start lari jarak pendek berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran gerak dasar start panjang (*Long start*)

Cara melakukan *start* panjang adalah berikut ini.

1) Sikap jongkok dan rileks.
2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
3) Kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.
4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf "v".
5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

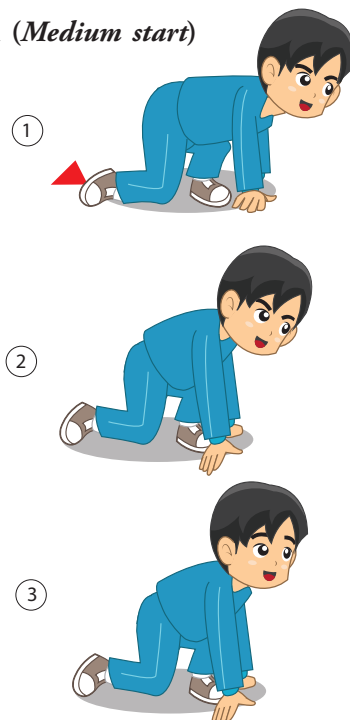
b. Aktivitas pembelajaran dasar spesifik start menengah (*Medium start*)

Cara melakukannya adalah berikut ini.

1) Sikap jongkok rileks.
2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
3) Kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak ± satu kepal.
4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf "v".
5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

c. Aktivitas pembelajaran gerak dasar start pendek (Short start)

Cara melakukannya berikut ini.

1) Sikap jongkok rileks.
2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
3) Kaki kiri terletak di antara kaki kanan dan lutut kaki kanan.
4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf "v".
5) Pandangan rileks ke depan, dan konsentrasi pada aba-aba *start* berikutnya.

Gambar 4.7 Macam-macam bentuk start lari jarak pendek

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan start pendek. Kemudian membandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

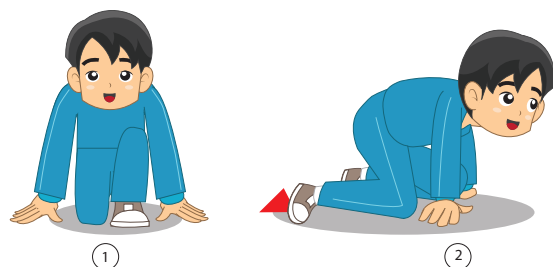
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas pembelajaran gerak dasar start jongkok dengan aba-aba start

Dalam melakukan start jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba.

a. Aktivitas Pembelajaran Aba-aba "Bersedia"

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan start lari jarak pendek aba-aba "**Bersedia**", berikut ini.

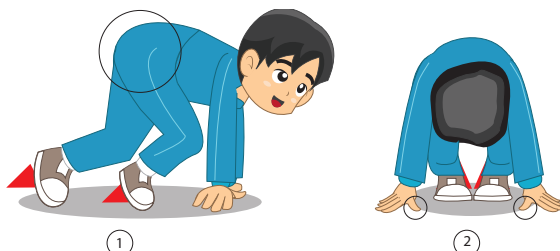
(1) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak ± satu jengkal dari garis start. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah ± satu kepal.
(2) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).
(3) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Gambar 4.8 Sikap aba-aba bersedia start lari jarak pendek

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan start lari jarak pendek aba-aba "Bersedia",Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran aba-aba "siap"

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan start lari jarak pendek aba-aba "**Siap**", berikut ini.

(1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
(2) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Gambar 4. 9 Sikap aba-aba siap start lari jarak pendek

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan start lari jarak pendek aba-aba "Siap". Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran aba-aba "ya"

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan start lari jarak pendek aba-aba "Ya", berikut ini.
(1) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
(2) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
(3) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

Gambar 4.10 Sikap aba-aba "ya" *start* lari jarak pendek

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan start lari jarak pendek aba-aba "Ya". Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan lari jarak pendek berikut ini.

a. Prinsip lari cepat, yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat
b. Sikap badan condong ke depan ± 60º, sehingga titik berat badan selalu di depan.
c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
d. Setelah ± 20 m dari garis *start*, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

Gambar 4.11 Teknik gerakan lari jarak pendek

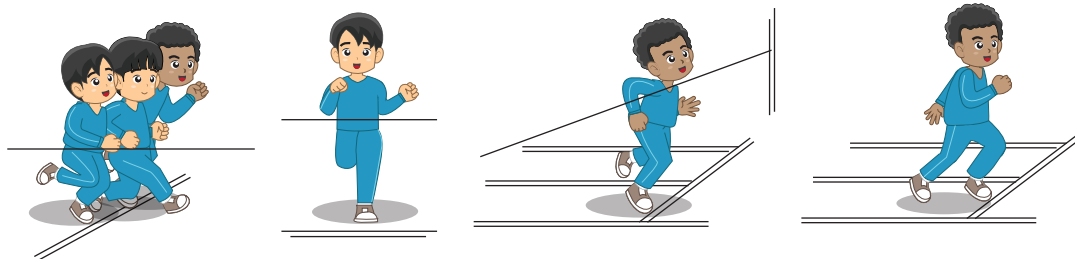
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan lari jarak pendek Kemudian bandingkan gerakan tersebut hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas pembelajaran gerak dasar memasuki garis *finish* lari jarak pendek

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek berikut ini.

a. Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis *finish* masih 10 m di belakang garis sesungguhnya.
b. Setelah sampai ± satu meter di depan garis *finish,* rebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
c. Sampai di garis *finish,* busungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

Gambar 4.12 Teknik gerakan finish lari jarak pendek

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek. Kemudian bandingkan gerakan tersebutdengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

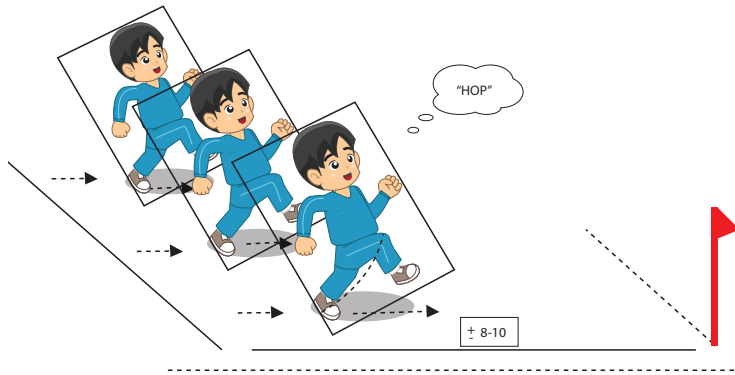
Tujuan pembelajaran lari jarak pendek adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan lari jarak pendek yang telah dipelajari. Setelah siswa melakukan gerakan lari jarak pendek, selanjutnya siswa diminta untuk merasakan gerakan lari jarak pendek yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Siswa diminta untuk menemukan permasalahan tersebut, kemudian bandingkankembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan lari jarak pendek dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan lari jarak pendek, siswa diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

Bentuk-bentuk pembelajaran lari jarak pendek antara lain berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran 1: berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan p\endaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki lari jarak pendek berikut ini.

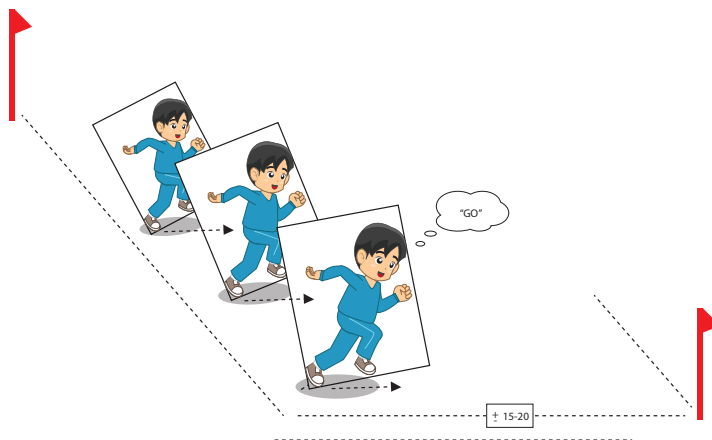
1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
2) Lakukan berlari joging/pelan. Saat ada aba-aba “hop”, angkat salah satu paha ke depan atas (bergantian kanan dan kiri), badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang terkedang lurus.
3) Lakukan pada jarak ± 8-10 m.
4) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia ber bagi tempat dan peralatan.

Gambar 4.13 Bentuk pembelajaran 1 lari jarak pendek

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki lari jarak pendek. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran 2: lari cepat dengan langkah kaki lebar

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar lari jarak pendek berikut ini.

(1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok, berdiri pada garis start posisi kaki melangkah
(2) Lakukan lari dari garis start dengan langkah lebar, menempuh jarak ± 15-20 m, setelah ada aba-aba "go".
(3) Saat lari badan rileks atau tidak kaku, pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.
(4) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia ber bagi tempat dan peralatan.

Gambar 4.14 Bentuk pembelajaran 2 lari jarak pendek

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki lari jarak pendek. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran 3: koordinasi start jongkok

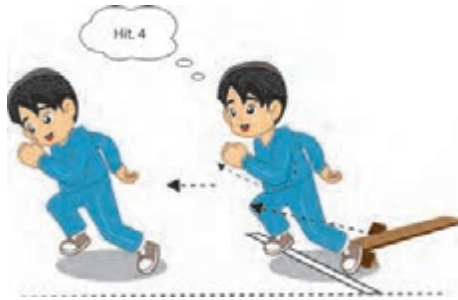
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan koordinasi start jongkok lari jarak pendek berikut ini.

(1) Mengunakan aba-aba, "siswa siap...... ". Persiapan untuk melakukan start dapat menggunakan hitungan satu (1). Berdiri tegak menghadap start block atau menghadap arah gerakan.
(2) Mengunakan aba-aba , " bersedia..." , sikap jongkok dapat menggunakan hitungan dua (2), kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada start block). Kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bettumpu pada garis start.
(3) Mengunakan aba-aba, " siap... ". Mengangkat pinggul dapat menggunakan hitungan tiga (3). Angkat pinggul ke atas bersamaan kedua lutut terangkat. Posisi pinggul lebih tinggi dari pundak. Pandangan ke depan.

Gambar 4.15 Bentuk pembelajaran 3 lari jarak pendek start jongkok

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan koordinasi start jongkok lari jarak pendek. Kemudian bandingkan gerakan tersebutdengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

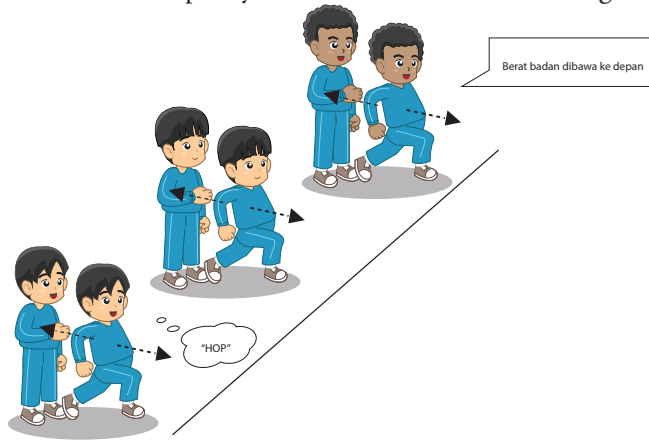
(4) Mengunakan aba-aba, "ya/go". Mengayun/melangkahkan kaki belakang ke depan dan menolak kaki kiri, dapat menggunakan hitungan empat (4), Kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan. Kaki kiri dengan kuat menolak pada start block/tanah.

Gambar 4.16 Bentuk pembelajaran 4 lari jarak pendek

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan mengayun/ melangkahkan kaki belakang ke depan dan menolak kaki kiri, dapat menggunakan hitungan empat (4), Kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan. Kaki kiri dengan kuat menolak pada start block/tanah. Kemudian bandingkan gerakan terebutdengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran 4: merebahkan badan dari sikap berdiri

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan merebahkan badan dari sikap berdiri lari jarak pendek berikut ini.

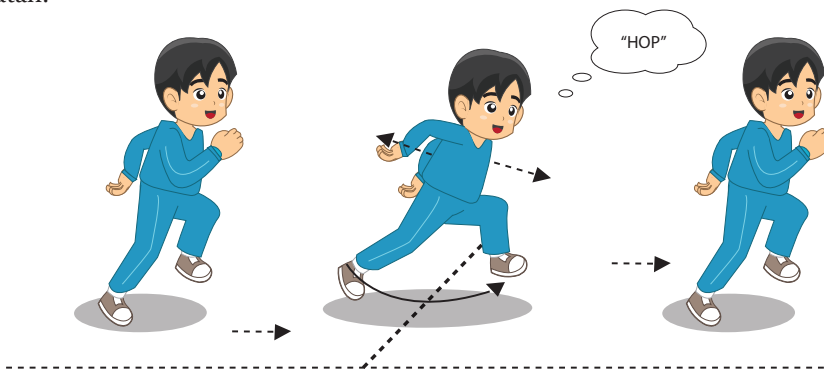
(1) Berdiri menghadap arah gerakan, dan kedua kaki dibuka selebar bahu
(2) Dilakukan perorangan atau kelompok
(3) Saat aba-aba "hop" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.
(4) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Gambar 4.17 Bentuk pembelajaran 5 lari jarak pendek

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan merebahkan badan dari sikap berdiri lari jarak pendek. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas pembelajaran 5: merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging lari jarak pendek berikut ini.

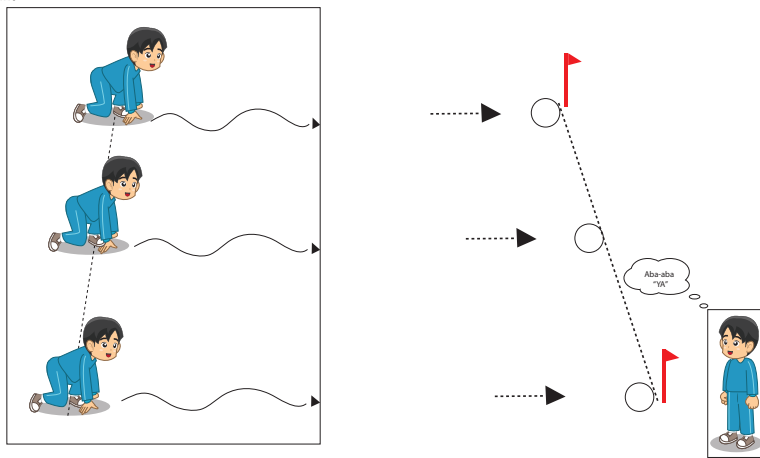
(1) Dilakukan perorangan atau kelompok.
(2) Lakukan gerak berjalan/jogging.
(3) Saat aba-aba "*hop*" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.
(4) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Gambar 4.18 Bentuk pembelajaran 5 lari jarak pendek

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging lari jarak pendek. Kemudian bandingkan gerakan tersebutdengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

f. **Aktivitas pembelajaran 6: lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan**

Siswa mengamati dan meragakan lomba lari cepat jarak pendek mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan berikut ini.

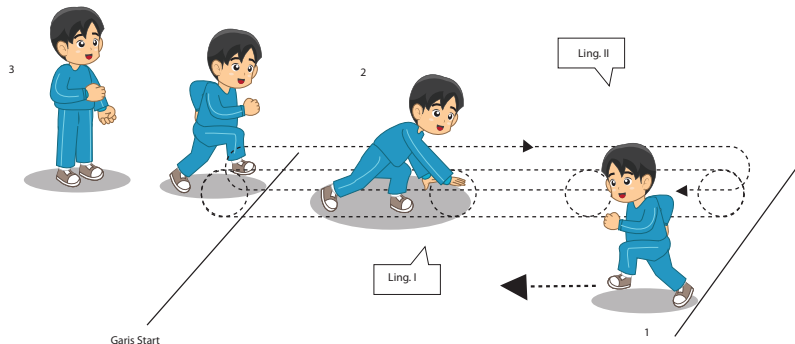
(1) Bola diletakkan pada garis tengah lapangan basket /voli.
(2) Pelari berdiri/melakukan teknik start jongkok pada garis start, menghadap arah bola.
(3) Setelah ada aba-aba ”ya” , lakukan lari cepat ke arah bola dan mengambilnya.
(4) Pelari yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.
(5) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Gambar 4.19 Bentuk pembelajaran 6 lari jarak pendek

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan mengomunikasikan aktivitas lari jarak pendek dengan menggunakan lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan. Kemudian bandingkan gerakan tersebutdengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

g. **Aktivitas pembelajaran 7: lomba lari cepat beregu dengan “shutle run”**

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas lari jarak pendek dengan lomba lari cepat beregu dengan *“shuttle run”* berikut ini.

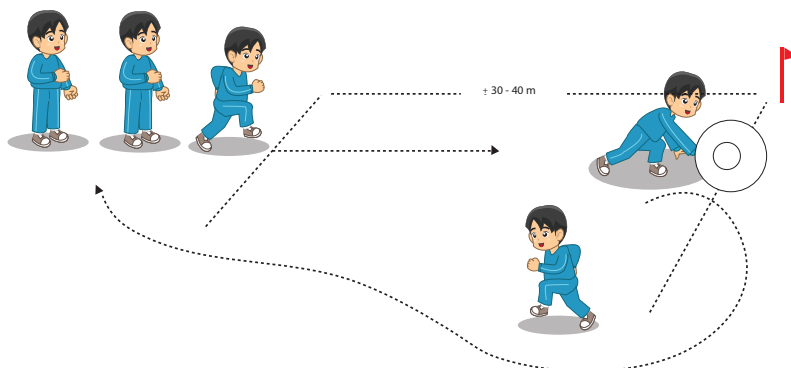
(1) Pelari pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
(2) Setelah selesai kembali pada garis start.
(3) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis start dengan membawa ben¬da tersebut dan diberikan pada temannya.
(4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.

***Gambar 4.20** Bentuk pembelajaran 7 lari jarak pendek*

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan aktivitas lari jarak pendek dengan lomba lari cepat beregu dengan "Shuttle Run". Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

h. Aktivitas pembelajaran 8: lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakkan bola pada lingkaran

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas lari jarak pendek dengan lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran berikut ini.

(1) Pelari pertama berusaha meletakkan bola pada lingkaran yang dipasang di garis lurus.
(2) Setelah selesai kembali pada garis start.
(3) Pelari kedua berusaha mengambil bola di lingkaran dan kembali pada garis start dengan membawa bola tersebut dan diberikan pada temannya.
(4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.
(5) Regu dinyatakan menang, apabila dapat menyelesaikan tugas dengan cepat (meletakan dan mengambil bola).
(6) Lakukan dengan penuh rasa tanggung jawab, disiplin, dan kerjasama team yang baik.

Gambar 4.21 Bentuk pembelajaran 8 lari jarak pendek

Siswa diminta untuk membuatlah simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran aktivitas lari jarak pendek yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas catatan tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

5. Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat

a. Hal-hal yang harus dihindari

1) Tidak cukupnya dorongan ke depan dan kurang tingginya lutut diangkat.
2) Menjejakkan keras-keras kaki di atas tanah dan mendaratkannya dengan tumit.
3) Badan condong sekali ke depan atau melengkung ke depan.
4) Memutarkan kepala dan menggerakan bahu secara berlebih-lebihan.
5) Lengan diayunkan terlalu ke atas dan ayunannya terlampau jauh menyilang dada.
6) Pelurusan yang kurang sempurna dari kaki yang akan dilangkahkan.
7) Berlari zig-zag dengan gerakan ke kiri dan ke kanan.
8) Pada aba-aba "Siap", kepala diangkat, dagu jangan terlalu tinggi atau terlalu rendah, melangkah kurang sempurna, dan mencondongkan badan ke depan secara tiba-tiba.

a. Hal-hal yang harus diutamakan

1) Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar konsistensinya dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).
2) Membuat mata kaki yang dilangkahkan ini seelastis mungkin.
3) Menjaga posisi tubuh sama seperti posisi waktu berjalan biasa.
4) Menjaga kepala tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.
5) Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang ke badan.
6) Membuat gerakan kaki yang sempurna dengan melangkah secara horizontal dan bukan vertikal.
7) Lari pada satu garis lurus dengan meletakkan kaki yang satu tepat di depan kaki yang lainnya.
8) Pada aba-aba "Siap" gerakan badan condong ke depan dan bila pistol dibunyikan tubuh digerakan ke depan dengan lengan dan kaki.

D. Pembelajaran Atletik Melalui Lompat Jauh

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	**Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 3.3.1. Mengidentifikasikan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 4.3.1. Melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat. 4.3.2. Menggunakan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam bentuk perlombaan lompat jauh menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berikut ini.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu..
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak spesifik dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak spesifik lompat jauh secara beregu dengan menunjukkan sikap sportivitas, kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi aktivitas lompat jauh guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).

5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas lompat jauh antara lain..

a. Cakupan *(Inclusive)*.
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan *(Part and whole)*
d. Timbal-balik *(Resiprocal)*
e. Pendekatan Pembelajaran Contekstual
f. Pendekatan Scientific.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.
2) Video pembelajaran gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan gerak spesifik awalan/ ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

b. Alat dan Bahan:

1) Lapangan/*track* atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
2) Bak lompat jauh atau lapangan sejenisnya.
3) Peluit dan *Stopwatch*.
4) Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran gerak spesifik aktivitas lompat jauh sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik lompat jauh dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan prinsip gerakkan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi aktivitas lompat jauh.

Akhir dari pembelajaran aktivitas lompat jauh yang dilakukan siswa, adalah berikut ini.

a. Memiliki keterampilan aktivitas lari jarak pendek.
b. Memiliki pengetahuan tentang aktivitas lari jarak pendek, memahami karakter aktivitas gerak yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Aktivitas gerak yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain berikut ini.

a. Siswa mengamati peragaan gambar dan gerakan yang dilakukan guru atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang gerak spesifik yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa diminta untuk mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal berikut ini.
    1) Mencari hubungan antara kecepatan awalan, ketepatam tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dengan ketepatan lompatan.
    2) Mencari hubungan antara panjang langkah kaki dan ayunan lengan dengan sasaran yang hendak dicapai.
    3) Mencari hubungan antara aktivitas lompat jauh dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lompat jauh.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan bermain kasti secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

6. Materi Pembelajaran

A. Aktivitas Pembelajaran Atletik melalui Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya

1. Aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh

Suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain pelompat tersebut harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh. Di samping pula, gerakan lompat jauh harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar.

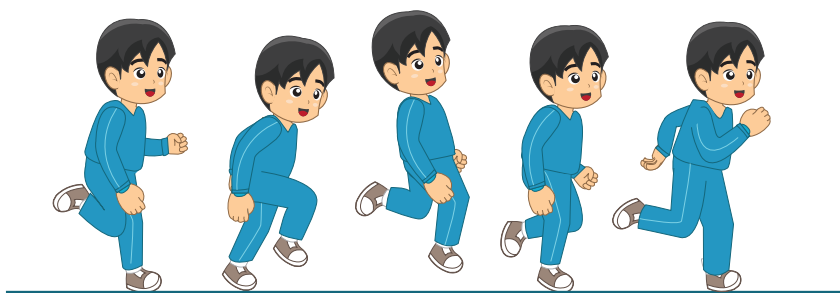
Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: (1) awalan/ ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, dan (4) sikap mendarat. Tahapan-tahapan gerak spesifik lompat jauh tersebut akan diuraikan satu-persatu berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran gerak dasar awalan atau ancang-ancang (*approach-run*)

Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.

Guna awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan awalan lompat jauh berikut ini.

(1) Tergantung tingkat prestasi, lari ancang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
(2) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/ bertumpu. kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
(3) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.
(4) Jarak awalan 30 – 45 meter.

Gambar 4.22 Perhatikan cara melakukan awalan/ancang-ancang lompat jauh

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan awalan lompat jauh. Kemudian bandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

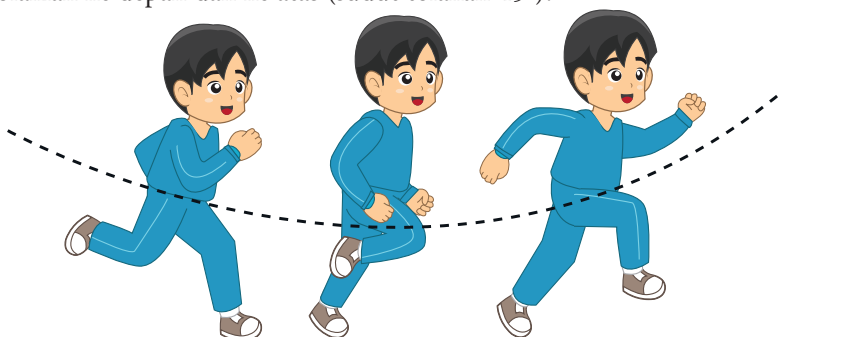
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tumpuan/tolakan *(take-off)*

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Dimana sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendangkan ke belakang, kaki tumpu/ kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat), pandangan ke depan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan tolakan lompat jauh berikut ini.

(1) Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
(2) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
(3) Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan 45°).

Gambar 4.23 Perhatikan cara melakukan tolakan/tumpuan lompat jauh

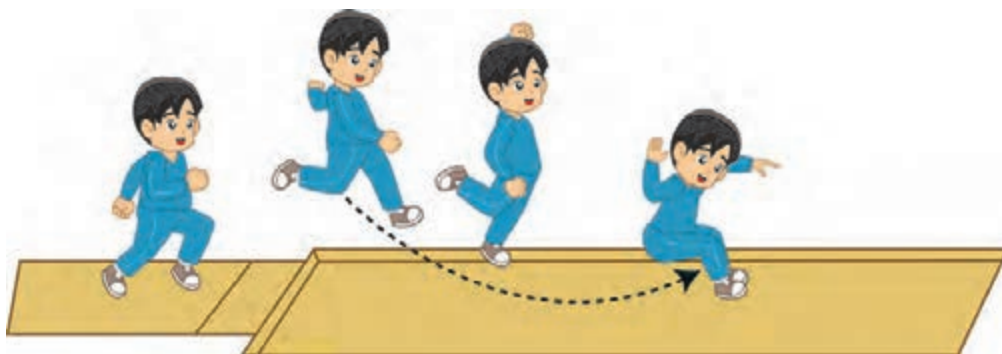
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan Kemudian bandingkangerakan tolakan lompat jauh hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melayang di udara

Sikap badan melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

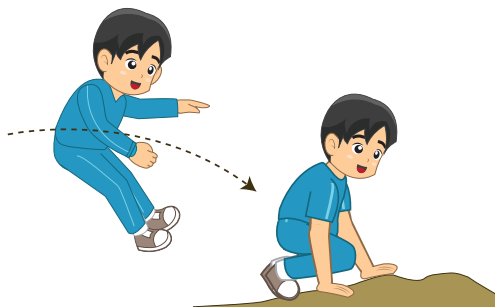
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan melayang di udara lompat jauh berikut ini.

(1) Saat kaki tolak, menolakkan kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, diikuti dengan kaki tolak menyusul kaki ayun.
(2) Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.
(3) Kemudian saat akan mendarat kedua kaki diacungkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.

Gambar 4.24 Perhatikan tiga cara melakukan sikap melayang di udara lompat jauh

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan melayang di udara. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran gerak dasar mendarat

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya mengggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan mendarat lompat jauh berikut ini.
(1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
(2) Tariklah kaki mendekati badan.
(3) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
(4) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.

Gambar 4.25 Perhatikan cara melakukan mendarat lompat jauh

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan mendarat. Kemudian bandingkan gerakan tersebutdengan cara:

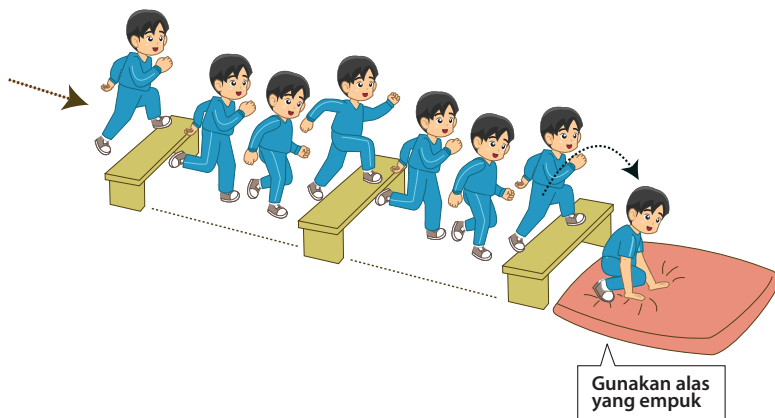
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) MBandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas pembelajaran tahap-tahap lompat jauh

Tahapan-tahapan dalam mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat jauh adalah berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran tahap pertama

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan aktivitas pembelajaran tahap pertama lompat jauh berikut ini.

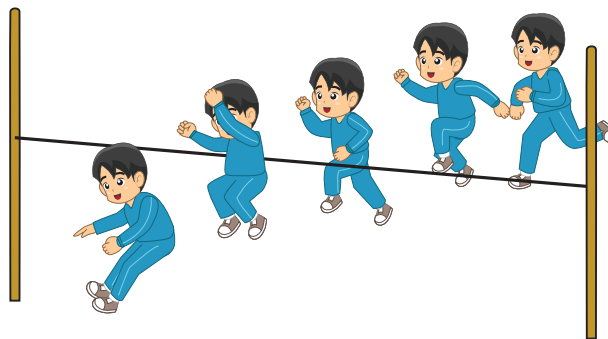
(1) Berlari dan menolak me¬lewati bangku yang dipasang melintang, dan lalu dilanjutkan dengan mendarat.
(2) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
(3) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 4.26 Pembelajran 1 lompat jauh

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan aktivitas pembelajaran tahap pertama lompat jauh. Kemudian bandingkan gerakan tersebutdengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran tahap kedua

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan aktivitas pembelajaran tahap kedua lompat jauh berikut ini.

(1) Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
(2) Kemudian kamu berdiri ± 4 – 5 meter di depan seutas tali tersebut.
(3) Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
(4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
(5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 4.27 Pembelajaran 2 lompat jauh

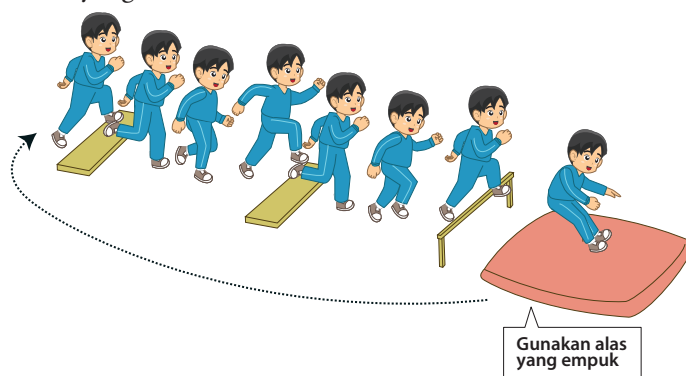
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan aktivitas pembelajaran tahap kedua lompat jauh. Kemudian bandingkan dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran tahap ketiga

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan aktivitas pembelajaran tahap ketiga lompat jauh berikut ini.

(1) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
(2) Kemudian kamu berdiri ± 1 meter di depan tanda-tanda tersebut.
(3) Laku lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.

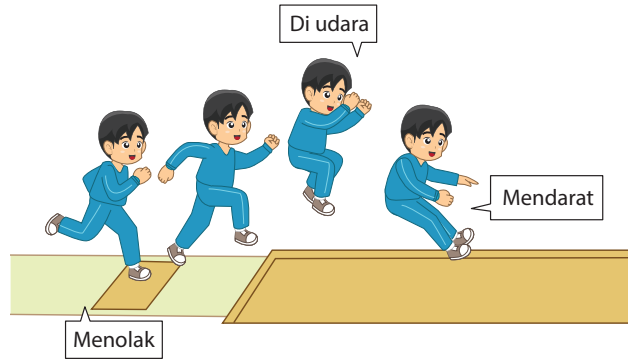
(4) Setelah itu berpindah tempat (posisi).
(5) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
(6) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 4.28 Pembelajran 3 lompat jauh

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan aktivitas pembelajaran tahap ketiga. Kemudian bandingkan dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran tahap keempat

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan aktivitas pembelajaran tahap keempat lompat jauh berikutini.

(1) Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
(2) Kemudian melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
(3) Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
(4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
(5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai kamu dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

Gambar 4.29 Pembelajaran 4 lompat jauh

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan aktivitas pembelajaran tahap keempat lompat jauh. Kemudian bandingkan dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Kesalahan dan perbaikan kesalahan dalam lompat jauh

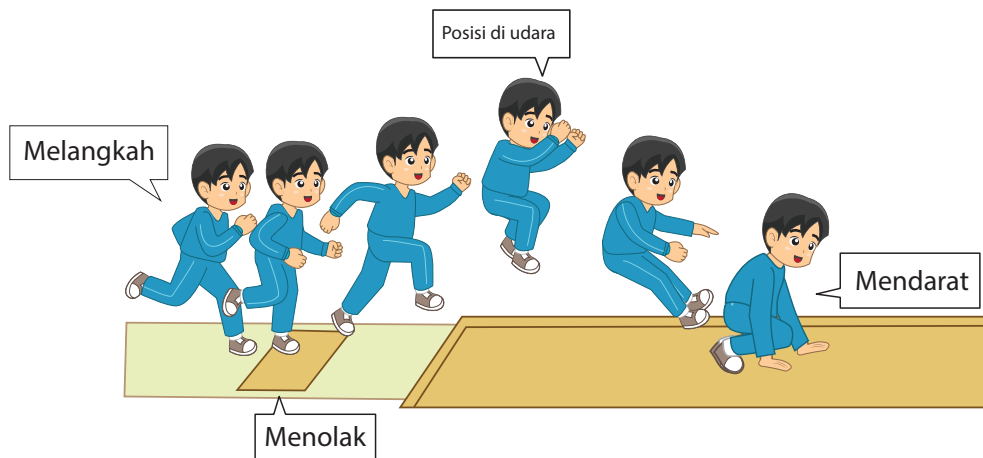
a. Kesalahan dalam lompat jauh

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara lain berikut ini.

1) Kurangnya kecepatan lari.
2) Langkah tidak tetap jaraknya.
3) Pada empat langkah terakhir terlalu bernafsu.
4) Tolakan kurang keras.
5) Sudut atau arah tolakan terlalu rendah atau tinggi.
6) Kurang berani menjulurkan kaki ke depan.
7) Selalu mendarat dengan pantat.

b. Perbaikan kesalahan dalam lompat jauh

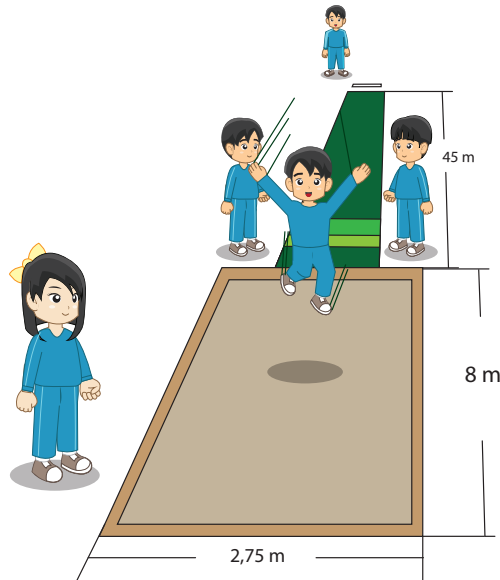
Cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh antara berikut ini.

1) Kurangnya kecepatan dapat diperbaiki dengan latihan lari *sprint* sebanyak mungkin.
2) Tolakan kaki yang kurang keras atau kuat disebabkan lemahnya otot-otot tubuh. Untuk memperbaikinya, harus melakukan latihan kekuatan, terutama melatih otot-otot kaki dan tungkai bagian bawah.
3) Agar mendarat tidak pada pantat, ketika kaki menyentuh pasir, kedua lengan dilempar dengan cepat ke depan.

Gambar 4.30 Cara melakukan rangkaian gerakan lompat jauh

Siswa diminta untuk membuatlah simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran aktivitas lompat jauh yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas catatan tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

4. Peraturan lompat jauh

Berikut adalah sejumlah peraturan dalam lompat jauh

a. Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 45 m.
b. Panjang papan tolakan 1,22 lebar 20 cm, dan tebal 10 cm.
c. Pada sisi dekat dengan tempat mendarat, harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat jika ia berbuat salah tolak. Papan tolakan harus dicat putih, harus datar dengan tanah, dan harus ditanam sekurang-kurangnya 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.
d. Lebar tempat pendaratan minimum 2,75 m. Jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m.
e. Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi/datar dengan sisi atas papan tolakan.
f. Jika peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali giliran dan 8 pelompat dengan lompatan terbaik dapat melompat 3 kali lagi untuk menentukan pemenang. Jika peserta hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat 6 kali giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat di bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap bagian badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut. Peserta diberi waktu (1 giliran) lompat hanya selama 1,5 menit. Lompatan yang sama (*tie*) ditentukan dengan melihat hasil lompatan terbaik kedua. Jika masih sama (*tie*) dilihat lompatan terbaik ketiga. Jika masih sama (*tie*), dilihat lompatan terbaik keempat, dan seterusnya, sampai diketahui pemenangnya.

Gambar 4.31 Lapangan/lintasan lompat jauh

E. Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Tolak Peluru *(The Shot Put)*

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	**Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 3.3.1. Mengidentifikasikan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 3.3.2. Menjelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan.	4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 4.3.1. Melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan. 4.3.2. Menggunakan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berikut ini.

d. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru berikut ini.

7) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
8) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
9) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.
10) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
11) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
12) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

e. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.

3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas tolak peluru secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan dan kemenangan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi aktivitas atletik melalui aktivitas tolak peluru guru dapat memodifikasi alat (peluru terbuat dari material semen atau batu), peraturan dan lapangan perlombaan tolak peluru.

f. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran pemainan sepakbola sebagai berikut.

a. Cakupan *(Inclusive)*.
b. Demonstrasi.

c. Bagian dan keseluruhan *(Part and whole)*
d. Timbal-balik *(Resiprocal)*
e. Pendekatan Pembelajaran Contekstual
f. Pendekatan Scientific.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.
2) Video pembelajaran tentang gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan tentang gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.

b. Alat dan Bahan:

1) Sektor tolak peluru atau lapangan sejenisnya.
2) Peluru (bahan lain yang bukan terbuat dari besi).
3) Peluit dan Stopwatch.
4) Lembar Pratikum Siswa (Judul: Lembar Pratikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran gerak spesifik aktivitas jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi aktivitas jalan cepat.

Akhir dari pembelajaran aktivitas jalan cepat yang dilakukan siswa, adalah berikut ini.

a. Memiliki keterampilan gerak spesifik aktivitas tolak peluru.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerak spesifik aktivitas tolak peluru, memahami karakter aktivitas gerak yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Aktivitas gerak yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi perlombaan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain berikut ini.

a. Siswa mengamati peragaan gambar dan gerakan yang dilakukan guru atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang gerak spesifik yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa diminta untuk mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal berikut ini.
    1) Mencari hubungan antara sikap memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan, dengan ketepatan tolakan.
    2) Mencari hubungan antara kekuatan otot lengan dengan sasaran yang hendak dicapai.
    3) Mencari hubungan antara aktivitas tolak peluru dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam tolak peluru.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan bermain kasti secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

6. Materi Pembelajaran

A. Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Tolak Peluru *(The Shot Put)*

Tolak peluru (*the shot put*) merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Sesuai dengan namanya, tolak peluru dilakukan tidak dilempar, tetapi ditolak/didorong. Hal ini sesuai pula dengan peraturan, bahwa peluru itu harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan.

Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) yang terbuat dari logam dengan berat tertentu, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7,25 kg (untuk putra) dan 4 kg (untuk putri).

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru

Gaya tolak peluru yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu gaya lama atau gaya ortodoks dan gaya baru atau gaya O`Brian. Kalau ada gaya lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut. Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang atlet harus memahami dan menguasai teknik tolak peluru.

Teknik tolak peluru ada empat macam, yaitu: Cara memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru. Keempat teknik tolak peluru tersebut akan diuraikan satu per satu berikut ini.

a. Aktivitas pembelajaran gerak dasar memegang peluru

Siswa diminta untuk mengamati peragaan cara memegang peluru berikut ini.

(1) Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas.

Gambar 3.32 Sikap badan dan letak peluru

(2) Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.

(3) Jari-jari tangan direnggangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.

(4) Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.

(5) Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.

(6) Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi harus dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.

Gambar 3.33 Sikap badan dan letak peluru

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan memegang peluru.Kemudian bandingkan dengan cara:

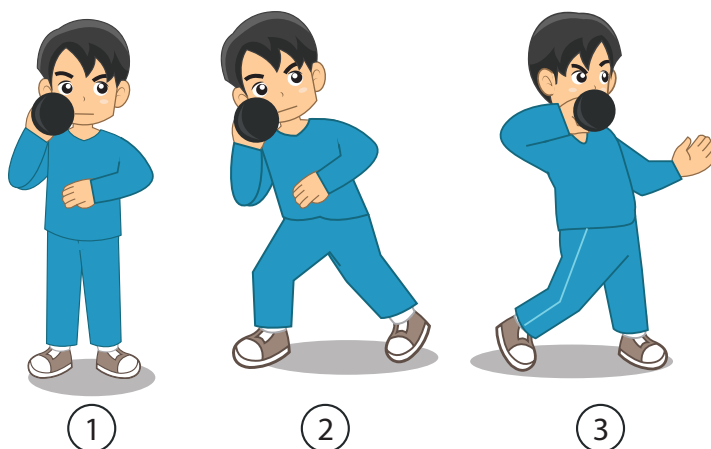
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.

(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.

(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak dasar sikap badan saat akan menolak peluru

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakansikap badan saat akan menolak peluru berikut ini.

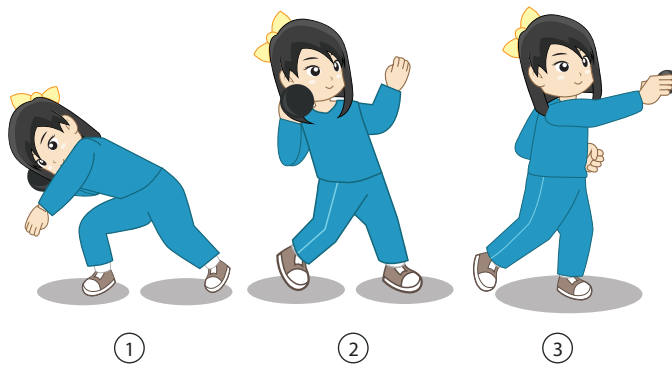
(1) Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).
(2) Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
(3) Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
(4) Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.

Gambar 3.34 Sikap badan saat menolak peluru

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan sikap badan saat akan menolak peluru. Kemudian bandingkan dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran gerak dasar menolakkan peluru

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan menolak peluru berikut ini.

(1) Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut di dorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Dagu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan.
(2) Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjakkan seluruh badan ke atas serong ke depan.

Gambar 3.35 Sikap menolak peluru dari sikap badan menyamping

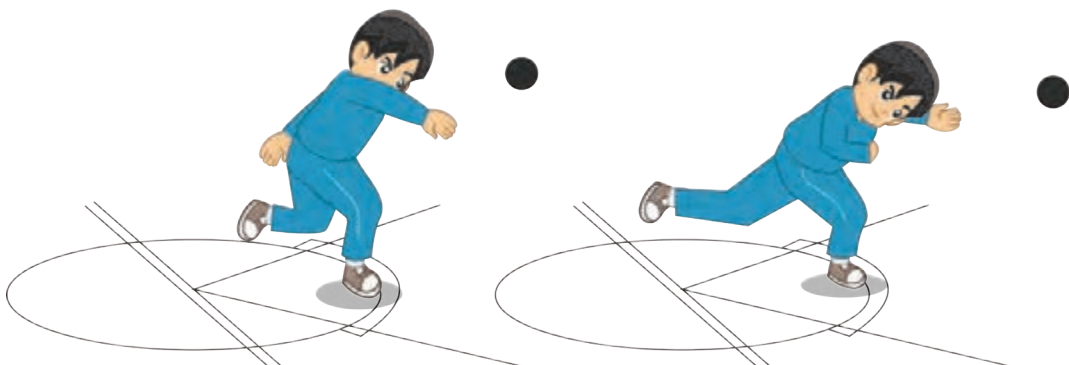
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menolak peluru. Kemudian bandingkan dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran gerak dasar sikap badan setelah menolakkan peluru

Sikap badan setelah menolak peluru, yaitu suatu bentuk gerakan setelah peluru ditolakkan lepas dari tangan, dengan maksud untuk menjaga keseimbangan badan, agar badan tidak terjatuh ke depan atau ke luar dari lapangan tempat untuk melakukan tolakan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan badan setelah menolakkan peluru berikut ini.

(1) Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.
(2) Kaki kiri (kaki depan) diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
(3) Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru.
(4) Tangan kanan dengan sikut agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

Gambar 3.36 Sikap badan setelah menolak peluru

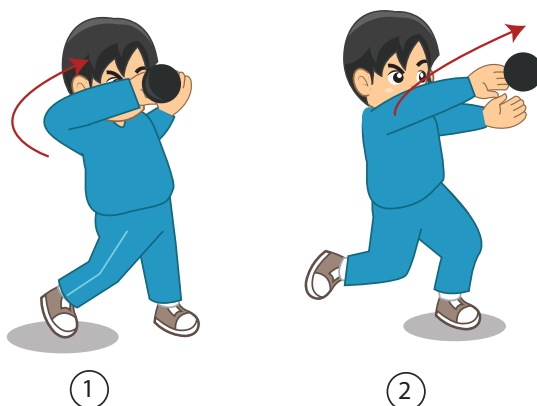
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan badan menolakkan peluru. Kemudian bandingkan gerakan tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas pembelajaran tahap-tahap menolak peluru

a. Aktivitas pembelajaran pertama

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakanaktivitas pembelajaran pertama tolak peluru berikut ini.

(1) Berdiri dengan kaki segaris, badan condong sedikit ke belakang dan peluru dipegang oleh kedua tangan di depan dada.
(2) Melangkah ke depan dengan kaki kiri dan tolakkan peluru dengan gerak meluruskan lengan dan kaki secara serentak dengan tujuan melatih gerak kaki dan lengan dalam gerakan melempar.

Gambar 3.35 Aktivitas pembelajaran tahap 1 tolak peluru

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan aktivitas pembelajaran pertama tolak peluru. Kemudian bandingkan aktivitas tersebutdengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran kedua

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakanaktivitas pembelajaran kedua tolak peluru berikut ini.

(1) Berdiri dengan kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan yang mengarah ke belakang dan dibengkokkan.
(2) Badan berputar ke belakang dan merendah sedikit dan lengan kiri dilipat bebas di depan dada.
(3) Putar kaki kanan ke depan, putar dan luruskan badan.
(4) Luruskan kedua kaki dan tolakkan peluru tersebut.

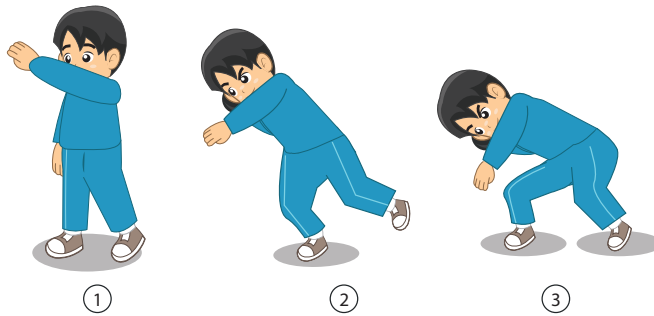
Gambar 3.38 Gerakan tolak peluru gaya O`Brian secara keseluruhan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan aktivitas kedua tolak peluru. Kemudian bandingkan aktivitas pembelajaran kedua tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran ketiga

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakanaktivitas pembelajaran ketiga tolak peluru berikut ini.

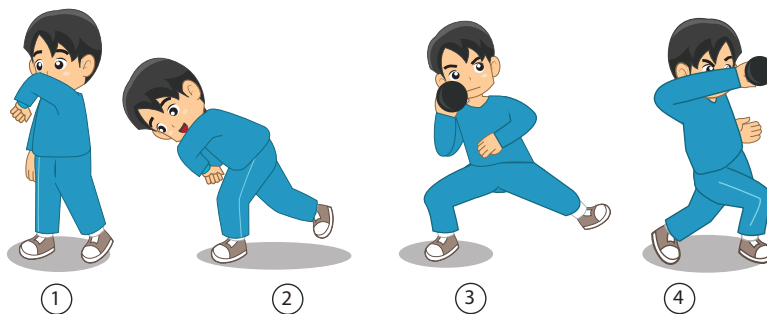
(1) Berdiri dengan kaki kiri menghadap ke depan, badan tegak dan berputar sedikit ke samping.
(2) Berjingkat ke depan dengan badan condong ke belakang, kaki kanan mendarat terlebih dahulu, kemudian disusul oleh kaki kiri.
(3) Tolakan segera setelah kaki kiri mendarat dengan tujuan mempelajari gerak meluncur dan disambung dengan gerakan akhir (tolakan).

Gambar 3.38 Gerakan tolak peluru gaya O`Brian secara keseluruhan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan aktivitas pembelajaran ektiga tolak peluru. Kemudian bandingkan aktivitas tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran keempat

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas pembelajaran keempat tolak peluru berikut ini.

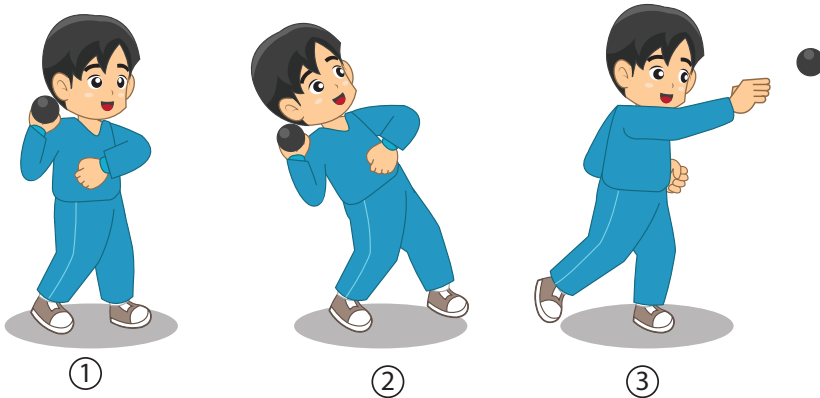
(1) Berdiri membelakangi arah tolakan dengan kaki kiri diluruskan ke arah tolakan, tariklah kaki kiri ke dalam terhadap kaki belakang dan segera kembalikan ke posisi semula, dengan tetap memelihara badan menghadap ke belakang.
(2) Tolakan dapat dibuat dari posisi ini dengan tujuan mempelajari luncuran secara lengkap tanpa mengikutkan fase melayang.

Gambar 3.42 Aktivitas 4 tolak peluru

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan aktivitas pembelajaran keempat tolak peluru. Kemudian bandingkan aktivitas tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas pembelajaran kelima

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas pembelajaran kelima tolak peluru berikut ini.

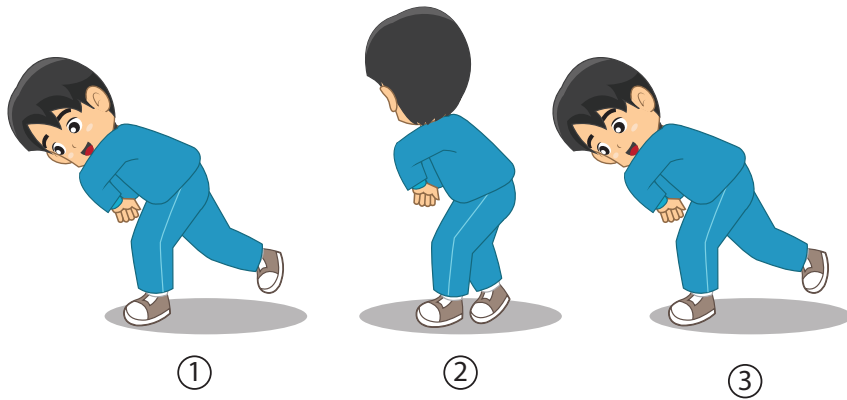
(1) Ulangi gerakan luncuran dengan tarikan dan tolakan kaki kiri, dorongkan kaki kanan, mendarat dengan kaki yang sama.
(2) Ulangi siklus ini (tubuh diusahakan tetap rendah dan lengan kiri rileks) sebanyak 5 – 6 kali. Tujuannya adalah mempelajari teknik gerak meluncur.

Gambar 3.43 Aktivitas 5 tolak peluru

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan aktivitas pembelajaran eklima tolak peluru. Kemudian bandingkan aktivitas tersebut dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

f. Aktivitas pembelajaran keenam

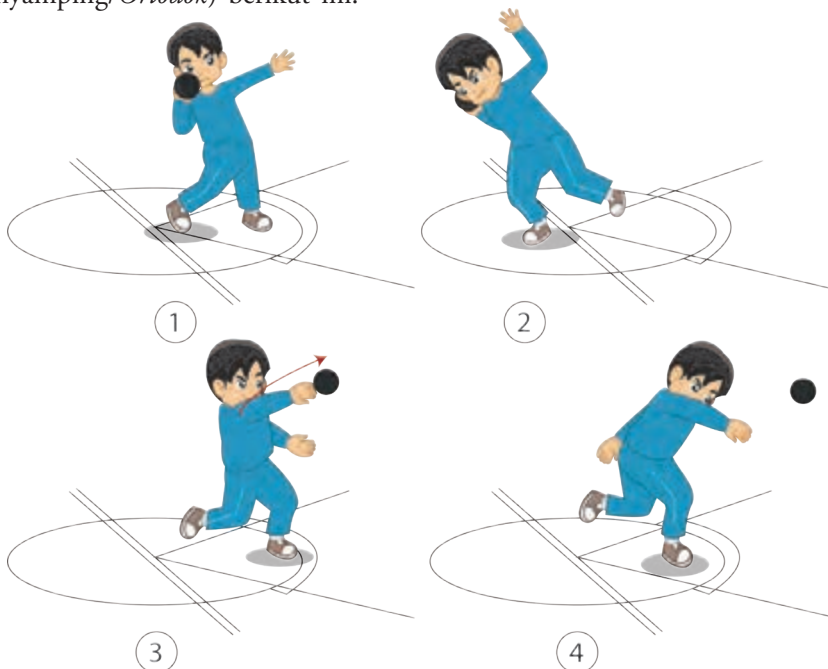
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas pembelajaran keenam tolak peluru berikut ini.

(1) Melakukan tolakan peluru selengkapnya, gerakan terkontrol dengan gerak luncur pendek dan rendah.
(2) Gerakan akhir dalam posisi tegak dengan mengkombinasikan berbagai fase tolakan.

Gambar 3.44 Aktivitas 6 tolak peluru

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan aktivitas pembelajaran keenam tolak peluru. Kemudian bandingkan dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

g. Aktivitas pembelajaran gerak dasar gerakan keseluruhan

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas gerakan keseluruhan tolak peluru dari awalan/ancang-ancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya menyamping/*Ortodok*) berikut ini.

Gambar 3.43 Aktivitas 5 tolak peluru

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas gerakan keseluruhan tolak peluru dari awalan/ancang-ancang sampai dengan sikap badan setelah menolakkan peluru (gaya membelakangi/*O`Brian*) berikut ini.

Gambar 3.43 Aktivitas 5 tolak peluru

Siswa diminta untuk membuatlah simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran aktivitas tolak peluru yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas catatan tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

3. Hal-Hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam tolak peluru

a. Hal-hal yang harus dihindari dalam tolak peluru

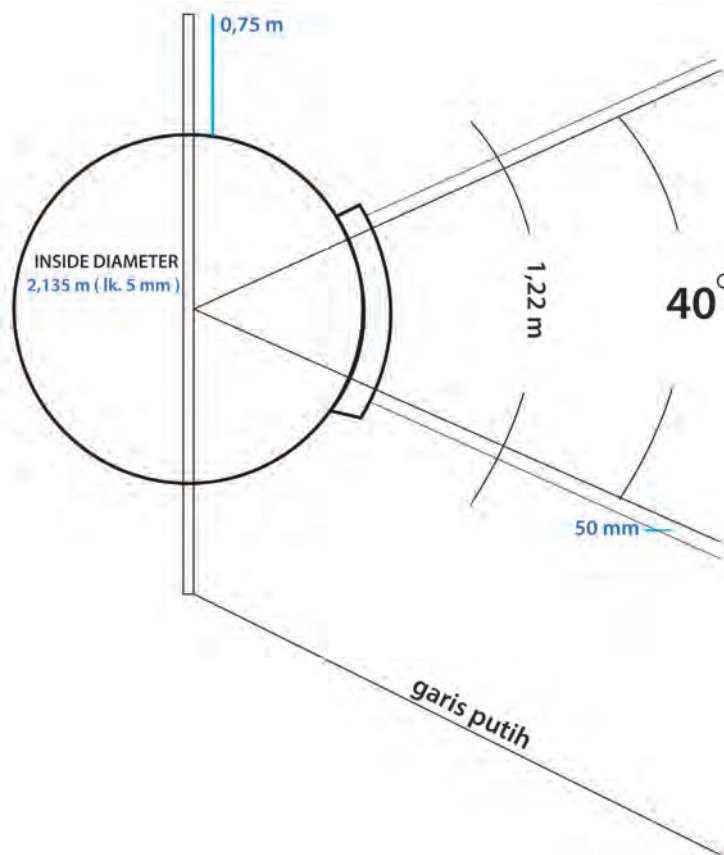
(1) Sikap/posisi awal yang tidak seimbang.
(2) Gerakan menolak peluru yang tidak betul dilakukan dengan lompatan dengan kaki kanan.
(3) Mengangkat tubuh terlalu tinggi dalam gerakan meluncur.
(4) Tidak menarik kaki kanan cukup jauh ke bawah badan.
(5) Mendarat dengan kaki kanan menghadap ke belakang.
(6) Gerakan kaki kiri terlalu ke arah samping kiri.
(7) Terlalu cepat menegakkan badan.
(8) Mendarat dengan badan menghadap ke samping atau ke depan.

b. Hal-hal yang harus diutamakan dalam tolak peluru

(1) Pelihara kaki kiri selalu rendah.
(2) Lakukan gerakan kaki yang seimbang sempurna, dengan kaki kiri mendorong ke belakang.

(3) Bagian atas badan harus selalu rileks sedang bagian bawah selalu bergerak.
(4) Usahakan gerakan yang cepat dan menjangkau jauh dari kaki kanan.
(5) Putarlah kaki kanan ke dalam selama meluncur/menolak peluru.
(6) Usahakan pinggang kiri dan bahu menghadap ke belakang sejauh mungkin.
(7) Usahakan lengan kiri dalam posisi tertutup.
(8) Tahanlah kuat-kuat dengan kaki kiri untuk menjaga keseimbangan badan.

4. Perlengkapan dan peraturan tolak peluru

a) Sektor lemparan/lapangan dibatasi oleh 2 garis yang menuju ke pusat lingkaran, lewat tepi balok lemparan yang panjangnya 1,22 m; tinggi 10 cm; dan tebal-nya 11,4 cm.
b) Berat peluru: pria 7,26 kg dan wanita 4 kg.
c) Sepatu yang dipergunakan mempunyai permukaan yang keras dan tanpa paku.

Gambar 3.45 Sektor tolak peluru

F. Penilaian Pembelajaran

Contoh Aktivitas Atletik Melalui Aktivitas Jalan Cepat

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual aktivitas atletik melalui aktivitas jalan cepat.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial aktivitas atletik melalui aktivitas jalan cepat.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama :...
Kelas :...

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. b. Sebutkan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.	
2.	Konsep a. Jelaskan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. b. Jelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. b. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.	

a. Pedoman penskoran
   1) Penskoran
      a) Soal nomor 1
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      b) Soal nomor 2
         (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
      c) Soal nomor 3
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      d) Soal nomor 4
         (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
   2) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 24
      Skor perolehan siswa: SP
      Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
   1) Teknik penilaian
      Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
   2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
      Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

      Nama :...
      Kelas :...
      Petugas Pengamatan :...

      a) Petunjuk Penilaian
         Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin

(2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat

(3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan

(4) lutut agak bengkok

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung

(2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat

(3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten

(4) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor Baik jika :

(1) saat berlari badan rileks

(2) kepala segaris punggung

(3) pandangan ke depan

(4) badan condong ke depan

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
   1) Penilaian hasil gerak spesifik jalan cepat menempuh jarak 3.000 m
      a) Tahap pelaksanaan pengukuran
         Penilaian hasil/produk gerak spesifik jalan cepat yang dilakukan siswa menempuh jarak 3.0000 m dengan dengan cara:
         (1) Mula-mula siswa berdiri di belakang garis start.
         (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai melakukan jalan cepat menempuh jarak 3.000 m.
         (3) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh siswa.
         (4) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
      b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
.... ≤ 20 menit	.... ≤ 25 menit	86 - 100	Sangat Baik
21 – 22 menit	26 – 27 menit	71 - 85	Baik
23 – 24 menit	28 – 29 menit	56 - 70	Cukup
…… ≥ 25 menit	…… ≥ 30 menit	.... ≤ 55	Kurang

Contoh Aktivitas Atletik Melalui Aktivitas Lari Jarak Pendek

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual aktivitas atletik melalui aktivitas lari jarak pendek.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial aktivitas atletik melalui aktivitas lari jarak pendek.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama :...
Kelas :...

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Sebutkan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.	
2.	Konsep a. Jelaskan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek. b. Jelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek. b. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.	

b. Pedoman penskoran
1) Penskoran
a) Soal nomor 1
(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
b) Soal nomor 2
(1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
(2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
(3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
(4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
c) Soal nomor 3
(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
d) Soal nomor 4
(1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
(2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
(3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
(4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama :...

Kelas :...

Petugas Pengamatan :...

a) Petunjuk Penilaian

Berik\an tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin

(2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.

(3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan

(4) lutut agak bengkok

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
Skor baik jika:
(a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
(b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
(c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
(d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang
Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan
Skor Baik jika :
(1) saat berlari badan rileks
(2) kepala segaris punggung
(3) pandangan ke depan
(4) badan condong ke depan
Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 9
Skor perolehan siswa: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.

1) Penilaian hasil gerak spesifik lari jarak pendek menempuh jarak 100 m

a) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk gerak spesifik lari jarak pendek yang dilakukan siswa menempuh jarak 100 m dengan dengan cara:
(1) Mula-mula siswa berdiri di belakang garis start.
(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.
(3) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh siswa.
(4) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…….. ≤ 17 detik	…….. ≤ 20 detik	86 - 100	Sangat Baik
17.01 – 18.00 detik	20.01 – 21.00 detik	71 - 85	Baik
18.01 – 19.00 detik	21.01 – 22.00 detik	56 - 70	Cukup
…… ≥ 19.01 detik	…… ≥ 22.01 detik	…….. ≤ 55	Kurang

Contoh Aktivitas Atletik Melalui Aktivitas Lompat Jauh

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual aktivitas atletik melalui aktivitas lompat jauh.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial aktivitas atletik melalui aktivitas lompat jauh.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama :...
Kelas :...

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Tuliskan gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. b. Tuliskan koordinasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.	
2.	Konsep a. Jelaskan gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. b. Jelaskan koordinasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik awalan/ ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. b. Jelaskan cara melakukan koordinasi gerak spesifik awalan/ ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.	

c. Pedoman penskoran
1) Penskoran
a) Soal nomor 1
(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
b) Soal nomor 2
(1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
(2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
(3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
(4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
c) Soal nomor 3
(1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
(2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
(3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
d) Soal nomor 4
(1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
(2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
(3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
(4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
2) Pengolahan skor
Skor maksimum: 24
Skor perolehan siswa: SP
Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.
1) Teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik awalan/ ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.
Nama :..
Kelas :..
Petugas Pengamatan :..
a) Petunjuk Penilaian
Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin

(2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat

(3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan

(4) lutut agak bengkok

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung

(2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat

(3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten

(4) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika :

(1) saat berlari badan rileks

(2) kepala segaris punggung

(3) pandangan ke depan

(4) badan condong ke depan

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

1) Penilaian hasil gerak spesifik lari jarak pendek menempuh jarak 100 m

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik lompat jauh dengan cara:

(1) Mula-mula siswa berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan lompat jauh.

(3) Petugas menghitung jauhnya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh siswa.

(4) Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 4.00 meter	…… ≥ 3.50 meter	86 - 100	Sangat Baik
3.50 – 3.99 meter	3.00 – 3.49 meter	71 - 85	Baik
3.00 – 3.49 meter	2.50 – 2.99 meter	56 - 70	Cukup
.... ≤ 2.99 meter	.... ≤ 2.49 meter	.... ≤ 55	Kurang

Contoh Aktivitas Atletik Melalui Tolak Peluru

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual aktivitas atletik melalui aktivitas tolak peluru.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial aktivitas atletik melalui aktivitastolak peluru.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian

Ujian Tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :...

Kelas :...

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru. b. Sebutkan koordinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.	
2.	Konsep a. Jelaskan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru. b. Jelaskan koordinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru. b. Jelaskan cara melakukan koordinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.	

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1
- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2
- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3
- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4
- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor
Skor maksimum: 24
Skor perolehan siswa: SP
Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.
   1) Teknik penilaian
      Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
   2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
      Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.
      Nama :...
      Kelas :...
      Petugas Pengamatan :...
      a) Petunjuk Penilaian
         Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
      b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

   3) Pedoman penskoran
      a) Penskoran
         (1) Sikap awalan melakukan gerakan
             Skor baik jika:
             (1) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
             (2) badan condongkan ke depan
             (3) pandangan ke depan
             Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
             Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
         (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
             Skor baik jika:
             (1) peluru dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan
             (2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan
             (3) badan dicondongkan ke depan

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan
Skor baik jika :
(1) setelah melempar jaga keseimbangan badan
(2) badan dicondongkan ke depan
(3) tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga keseimbangan
Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 9
Skor perolehan siswa: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.

1) Penilaian hasil gerak tolak peluru

a) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk keterampilan gerak spesifik tolak peluru dengan cara:
(1) Mula-mula siswa berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor tolak peluru).
(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai melakukan menolak peluru.
(3) Petugas menghitung jauhnya hasil tolakan yang dapat dilakukan oleh siswa.
(4) Jumlah hasil tolakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 12 meter	…… ≥ 11 meter	86 - 100	Sangat Baik
11,00 – 11.99 meter	10.00 – 10.99 meter	71 - 85	Baik
10.00 – 10.99 meter	9.00 – 9.99 meter	56 - 70	Cukup
.... ≤ 9.99 meter	.... ≤ 8.99 meter	.... ≤ 55	Kurang

5. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai aktivitas pembelajaran atletik antara lain: jalan cepat, lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru memperkuat pemahaman dan penerapan gerak spesifik aktivitas atletik. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi

ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka siswa dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan gerak aktivitas atletik sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan siswa agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri siswa sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi siswa.

6. Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

a. Format Remedial

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

5 Aktivitas Beladiri

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Inti 1 (Sikap Spiritual)	
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	
Kompetensi Inti 2 (Sikap Sosial)	**Kompetensi Dasar**
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (*fairplay* dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

Keterangan:
- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (indirect teaching) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.

- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

B. Aktivitas Pembelajaran Beladiri Melalui Pencak Silat

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **) 3.4.1. Mengidentifikasikan berbagai gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 3.4.2. Menjelaskan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 3.4.3. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.	4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **) 4.4.1. Melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. 4.4.2. Menggunakan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan pencak silat dalam bentuk rangkaian gerakan seni beladiri pencak silat secara sederhana.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai berikut.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikutS.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.

2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat antara lain.

a. Cakupan *(Inclusive)*.
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan *(Part and whole)*
d. Timbal-balik *(Resiprocal)*
e. Pendekatan Pembelajaran Contekstual
f. Pendekatan Scientific.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.
2) Video pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan gerak spesifik kuda-kuda, pola gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat.

b. Alat dan Bahan:

1) Ruangan atau halaman sekolah
2) Arena pencak silat
3) Goong
4) Peluit dan *Stopwatch*.
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran gerak spesifik aktivitas jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak spesifik aktivitas beladiri pencak silat.

Akhir dari pembelajaran aktivitas jalan cepat yang dilakukan siswa, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerak dasar olahraga beladiri melalui beladiri pencak silat.
b. Memiliki pengetahuan tentang aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat, memahami karakter serangan dan pertahanan yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Pertandingan yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain berikut ini.

a. Siswa mengamati gambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang gerak dasar yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal sebagai berikut.
    1) Mencari hubungan antara jenis kuda-kuda yang baik untuk pola pertahanan atau penyerangan pencak silat.
    2) Mencari hubungan antara jenis pukulan/tendangan dan elakan/hindaran dengan sasaran yang hendak dicapai.
    3) Mencari hubungan antara olahraga beladiri pencak silat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas pencak silat.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan pertandingan pencak silat secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

6. Materi Pembelajaran

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Apakah siswa sudah bisa mempraktikkannya dengan benar? Bab ini siswa akan diajak memahami lebih lanjut tentang olahraga beladiri pencak silat. Setelah mempelajari materi ini siswa diharapkan dapat memahami, menghayati nilai-nilai luhur bela diri pencak silat seperti disiplin, jujur, tanggung jawab, kerja sama, dan toleransi dengan baik dan benar.

Olahraga beladiri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Karena pencak silat lahir dari kebudayaan bangsa Indonesia, maka perkembangannya dipengaruhi oleh watak, selera dan bakat masyarakat yang ada di daerahnya masing-masing. Selain keadaan masyarakat dan sifatnya, faktor alam juga dapat mempengaruhi perkembangan pencak silat itu sendiri, misalnya keadaan tempat, iklim, keadaan sosial, dan lain sebagainya.

Pencak silat adalah beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna bila dibandingkan dengan mahluk-mahluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini.

b. Asal-usul pencak silat

Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya, di daerah Sumatra lebih dikenal dengan istilah silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah pencak silat.

Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia sebagai pendiri memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa pembentukan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri pencak silat internasional tersebut.

Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori oleh Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT. Penambahan anggota ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasukkan pencak silat ke multi *event* di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasific pada bulan Oktober 1999.

Organisasi pencak silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia atau disingkat IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan.

c. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik dalam Pencak Silat

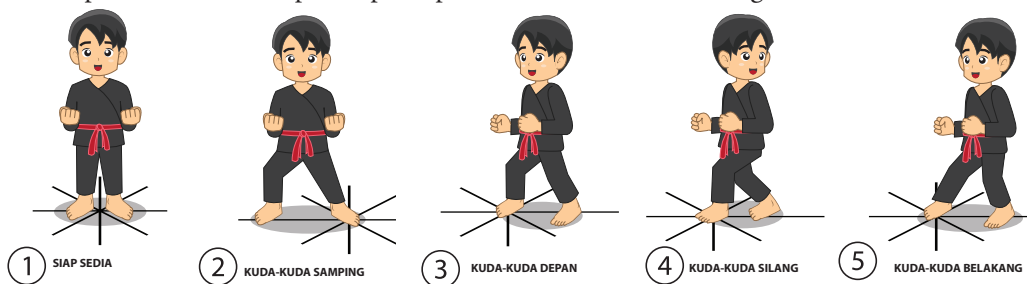
1) Aktivitas Pola Pembentukan Sikap Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yanGerak spesifik pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Bentuk pembelajaran sikap dalam pencak silat antara lain sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran sikap berdiri

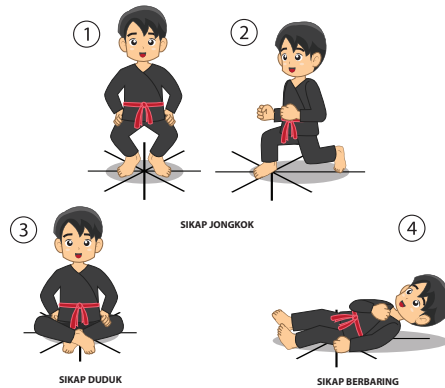
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerak spesifik macam-macam sikap berdiri dalam pencak silat berikut ini

(1) Sikap salam dan berdoa dilakukan setiap memulai dan mengakhiri pembelajaran atau pertandingan. Hal ini dilakukan untuk memohon keselamatan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
(2) Sikap kangkang merupakan sikap dasar untuk langkah dan kuda-kuda.
(3) Sikap kuda-kuda merupakan persiapan untuk melakukan serangan dan belaan.

Gambar 5.1 Macam-macam sikap berdiri pencak silat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerak spesifik macam-macam sikap berdiri dalam pencak silat. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

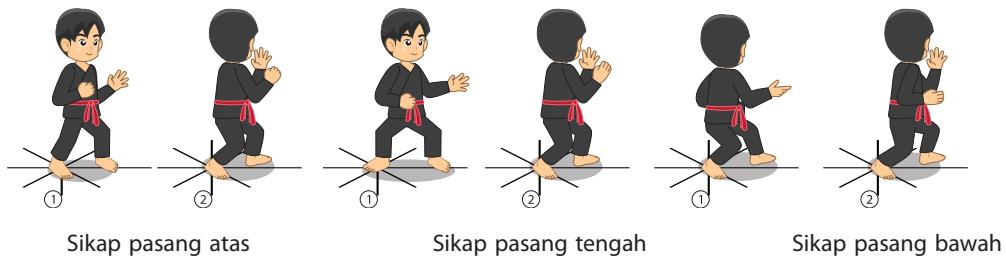
b) Aktivitas pembelajaran sikap jongkok, duduk, dan berbaring

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerak spesifik sikap jongkok, duduk, dan berbaring dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 5.2 Sikap jongkok, duduk dan berbaring pencak silat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerak spesifik sikap jongkok, duduk, dan berbaring dalam pencak silat. Kemudia membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran sikap pasang

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerak spesifik sikap pasang (1) Sikap pasang atas, (2) Sikap pasang tengah, dan (3) Sikap pasang bawah) dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 5.3 Macam-macam aktivitas sikap pasang pencak silat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerak spesifik sikap pasang (1) Sikap pasang atas, (2) Sikap pasang tengah, dan (3) Sikap pasang bawah) dalam pencak silat. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran pola pembentukan gerak pencak silat

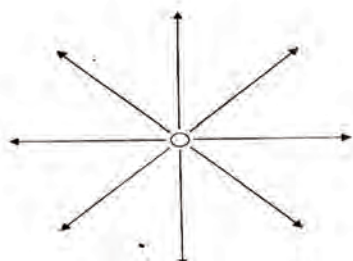
Pembentukan gerak merupakan awal dalam melakukan pembelaan maupun serangan. Pembentukan gerak terdiri dari pembentukan arah dan langkah.

a) Aktivitas pembelajaran pembentukan arah

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerak spesifik pembentukan arah dalam pencak silat berikut ini.

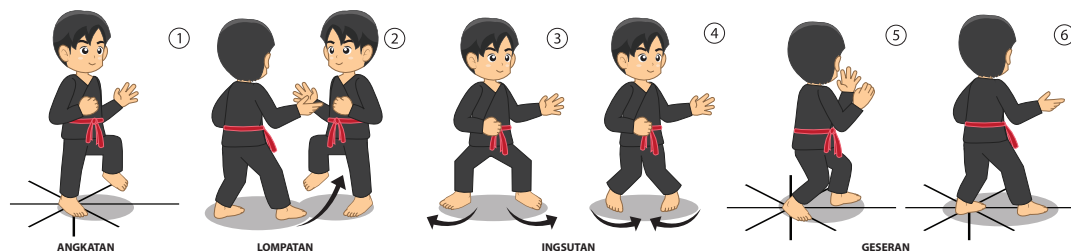
Arah adalah sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan. Arah dikenal dengan delapan penjuru mata angin. Langkah dilakukan pada arah tertentu sesuai dengan keperluannya.

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerak spesifik pembentukan arah dalam pencak silat. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

Gambar 5.4 Delapan penjuru mata angin

3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pembentukan langkah

Langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan pembentukan langkah dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 5.5 Macam-macam aktivitas sikap pasang pencak silat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pembentukan langkah dalam pencak silat. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran gerak dasar pembelaan dalam pencak silat

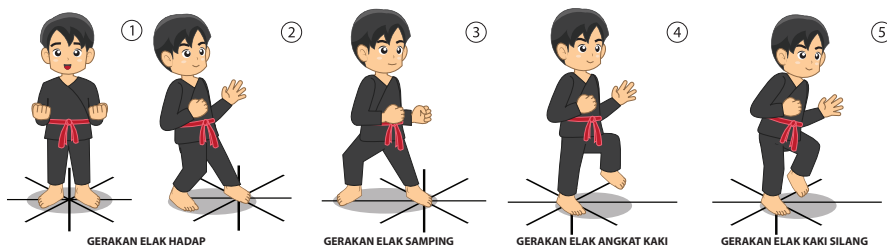
Pembelaan pencak silat tidak mungkin mendapatkan gerak dasar yang baik dan benar bila tidak dipelajari. Siswa diminta untuk mencoba membaca berbagai bentuk-bentuk pembelajaran gerak dasar pembelaan dengan cermat, siswa melakukan bersama-sama teman-temannya untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk pembelajaran gerak dasar pembelaan yang ada dalam buku, kemudian diskusikan cara melakukannya yang baik. Yakinlah siswa bisa menjadi apapun yang kamu inginkan, dengan catatan serius dan sepenuh hati melakukannya.

Pembelaan merupakan prinsip utama dalam pencak silat, sehingga harus benar-benar dikuasai. Bentuk-bentuk gerak dasar pembelaan antara lain dengan cara melakukan elakan dan tangkisan.

a) Aktivitas pembelajaran gerak dasar elakan

Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin. Elakan dapat dilakukan dengan cara berikut ini:

(1) Elak hadap yaitu mengelak dengan memindahkan kaki belakang sehingga badan menghadap lawan.
(2) Elak samping, yaitu mengelak dengan cara memindahkan kaki ke samping dan posisi badan dimiringkan.
(3) Elak angkat kaki, yaitu dilakukan dengan mengangkat salah satu kaki kiri dari sasaran penyerangan.
(4) Elak kaki silang, yaitu dilakukan dengan menyilangkan kaki ke samping atau serong.

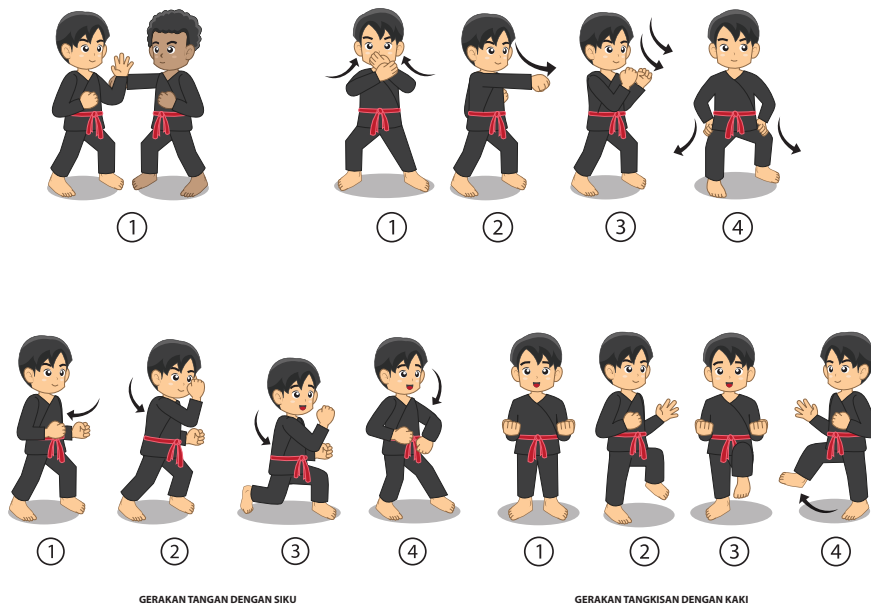
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan elakan dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 5.6 Macam-macam elakan pencak silat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan elakan dalam pencak silat. Kemudia membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas pembelajaran gerak dasar tangkisan

Tangkisan merupakan cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan. Hal ini dapat dilakukan dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan tangkisan dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 5.7 Macam-macam tangkisan pencak silat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan tangkisan dalam pencak silat. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

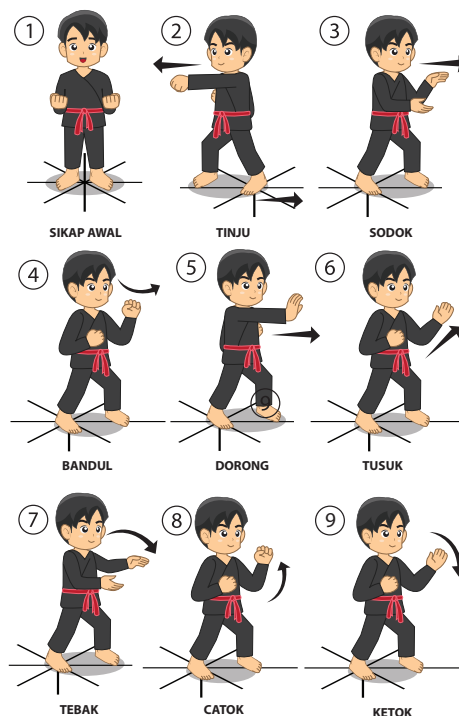
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran gerak dasar serangan pencak silat

Serangan merupakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan. Bentuk-bentuk serangan dapat dilakukan dengan cara pukulan, sikuan, tendangan, sapuan, kaitan dan guntingan.

a) Aktivitas pembelajaran serangan dengan tangan

Aktivitas pembelajaran serangan melalui tangan dalam bentuk pukulan dapat dilakukan dengan cara: tinju, tebak, totok, bantul, dorong, dan sodok.

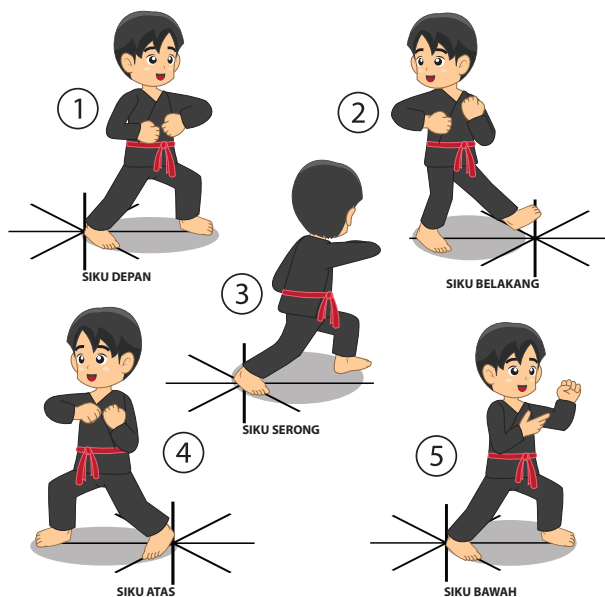
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan serangan dengan tangan (tinju, tebak, totok, bantul, dorong dan sodok) dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 5.8 Macam-macam serangan tangan pencak silat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan serangan dengan tangan (tinju, tebak, totok, bantul, dorong dan sodok) dalam pencak silat. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b) Aktivitas Pembelajaran Serangan dengan menggunakan Siku

Aktivitas pembelajaran serangan dengan siku dapat dilakukan dari depan, atas, bawah, samping, serong, dan belakang.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan serangan dengan siku (dari depan, atas, bawah, samping, serong dan belakang) dalam pencak silat si berikut ini.

Gambar 5.9 Macam-macam serangan siku pencak silat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan serangan dengan siku (dari depan, atas, bawah, samping, serong dan belakang) dalam pencak silat. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

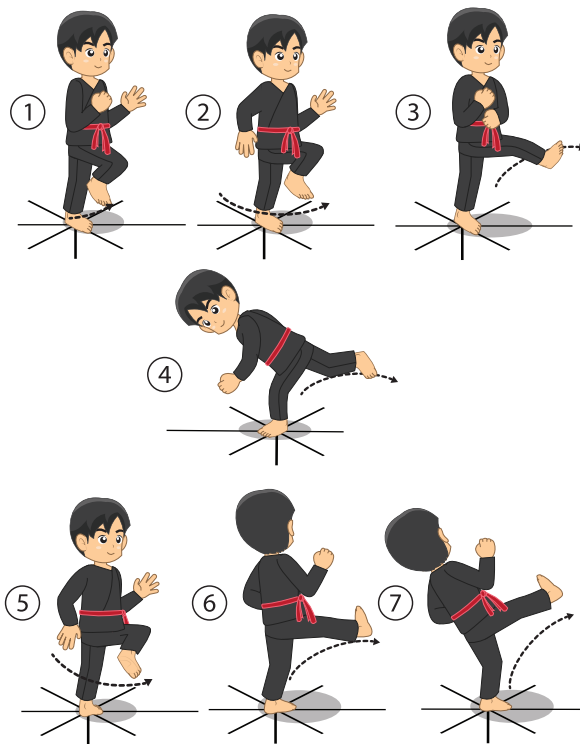
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c) Aktivitas pembelajaran gerak dasar serangan dengan menggunakan kaki dalam pencak silat

Aktivitas pembelajaran gerak spesifik serangan dengan menggunakan kaki dalam pencak silat antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan tendangan

Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan serangan dengan menggunakan tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit dalam pencak silat berikut ini.

Gambar 5.10 Macam-macam serangan kaki pencak silat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan serangan dengan menggunakan tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit dalam pencak silat. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

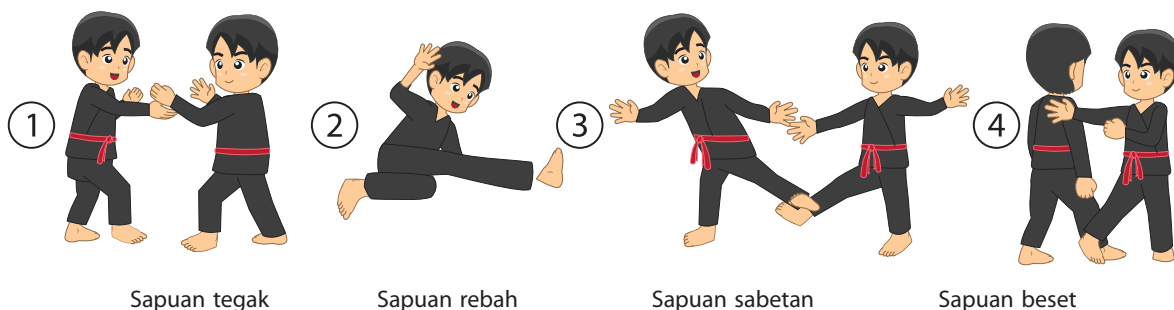
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(2) Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan sapuan

Sapuan terdiri dari empat jenis antara lain sebagai berikut:

(1) Sapuan tegak, yaitu serangan menyapu kaki dengan perkenaannya telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan mematahkan.
(2) Sapuan rebah, yaitu serangan menyapu kaki dengan cara merebahkan diri bertujaun menjatuhkan, bias dengan sapuan rebah belakang (sirkel bawah).
(3) Sabetan, yaitu serangan menjatuhkan lawan dengan perkenaan tulang kering ke sasaran betis dengan lintasan dari luar ke dalam.
(4) Beset, yaitu serangan menjatuhkan lawan dengan alat penyasar betis.

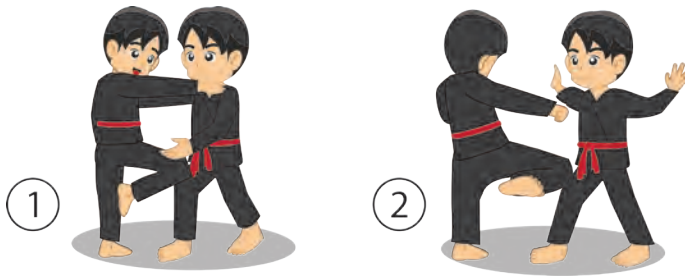
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan serangan dengan menggunakan sapuan dapat dilakukan dengan sapuan tegak, sapuan rebah, sabetan, dan beset dalam pencak silat berikut ini.

Sapuan tegak Sapuan rebah Sapuan sabetan Sapuan beset

Gambar 5.11 Macam-macam serangan tungkai menggunakan sapuan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan serangan dengan menggunakan sapuan dapat dilakukan dengan sapuan tegak, sapuan rebah, sabetan, dan beset dalam pencak silat. Kemudian membandingkan pengamatannya dengan cara berikut:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(3) Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan dengkulan

Dengkulan yaitu serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang. Dengkulan terdiri dari tiga jenis antara lain sebagai berikut:
(1) Dengkulan depan, yaitu serangan dengan dengkulan, lintasannya dari atas ke bawah, dengan sasaran dada dan kemaluan.
(2) Dengkulan samping dalam, yaitu lintasannya seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran ke arah dada.
(3) Dengkulkan samping luar, yaitu lintasannya dari dalam ke luar, dengan sasaran perut.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan serangan dengan menggunakan dengkulan dalam pencak silat berikut ini..

Dengkulan depan Dengkulan samping dalam Dengkulan samping luar

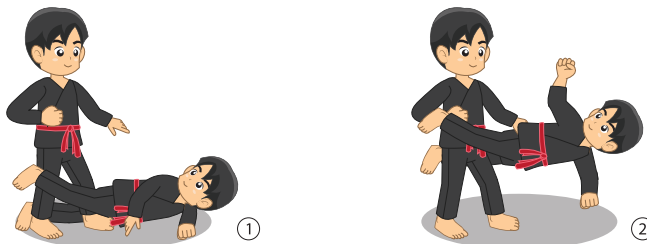
Gambar 5.12 Macam-macam serangan tungkai menggunakan dengkulan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan serangan dengan menggunakan dengkulan dalam pencak silat. Kemudian membandingkan pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(4) Aktivitas pembelajaran serangan dengan menggunakan guntingan

Guntingan adalah gerakan menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan serangan dengan menggunakan guntingan dalam pencak silat berikut ini.

Teknik guntingan tungkai kaki Teknik guntingan pinggang

Gambar 5.13 Macam-macam serangan tungkai menggunakan guntingan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan serangan dengan menggunakan guntingan dalam pencak silat. Kemudian membandingkan pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6) Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi aktivitas pembelajaran pencak silat

Tujuan pembelajaran variasi dan kombinasi pencak silat adalah untuk mengombinasikan gerak spesifik pencak silat yang telah dipelajari. Setelah siswa melakukan gerakan variasi dan kombinasi pencak silat, siswa diminta merasakan gerakan mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Siswa diminta untuk menemukan permasalahan tersebut, kemudian siswa melakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan pencak silat, siswa diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan beladiri pencak silat antara lain sebagai berikut.

a) KKombinasi gerakan aktivitas pembelajaran pencak silat

Pembelajaran pencak silat akan dibahas enam gerakan perkelahian baik dilakukan dalam pembelajaran maupun dalam pertandingan pencak silat. Keenam teknik perkelahian tersebut adalah sebagai berikut : (1) mengunci lawan dari luar tangan, (2) mengunci lawan dari dalam tangan, (3) mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan pada waktu berputar dan menyikut, (4) menahan siku lawan di atas pundak, (5) menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki dalam dan (6) menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar.

Keenam gerakan perkelahian tersebut secara rinci akan dijelaskan satu-persatu sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari luar tangan

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan mengunci lawan dari luar tangan dalam pencak silat i berikut ini.

(a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B.
(b) Siswa B menyambut serangan Siswa A dengan teknik tangkisan dua tangan yang merupakan kelanjutan dari tangkisan dari luar tangan.
(c) Siswa B mengunci lawan dengan menggeser kaki ke dalam dan tangan lawan diputar dan ditahan gerakannya.

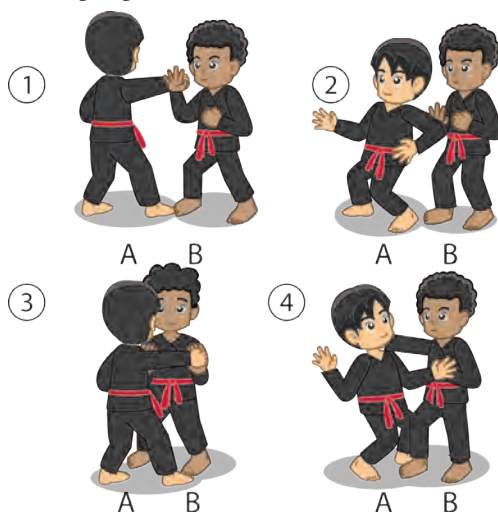
Gambar 5.14 Latihan mengunci lawan dari luar tangan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan mengunci lawan dari luar tangan dalam pencak silat. Kemudian membandingkan pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(2) Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dari dalam tangan

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan mengunci lawan dari dalam tangan dalam pencak silat berikut ini.

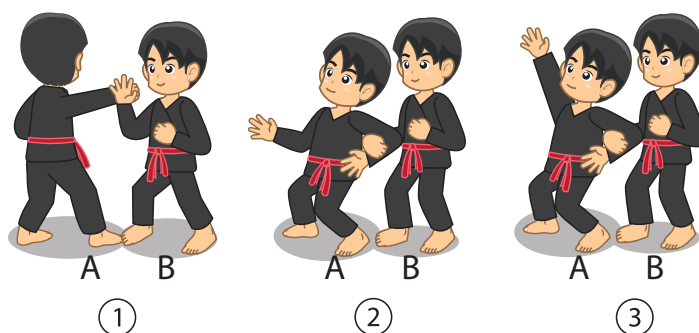
(a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dari luar tangan.
(b) Siswa A memutar badan terus menyikut siswa B dengan siku tangan kiri. Serangan tersebut dilakukan oleh Siswa B dengan menggeser kaki kiri ke dalam.
(c) Siswa A memutar badan dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B melakukan pembelaan dengan teknik tangkisan dari dalam.
(d) Siswa B melanjutkan usaha pembelaan dengan memasukkan kaki kanannya ke belakang kaki lawan kemudian mengungkit kaki tersebut.

Gambar 5.15 Aktivitas mengunci lawan dari dalam tangan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan mengunci lawan dari dalam tangan dalam pencak silat. Kemudian membandingkan pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(3) Aktivitas pembelajaran mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan pada waktu berputar dan menyikut

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan pada waktu berputar dan menyikut dalam pencak silat berikut ini.

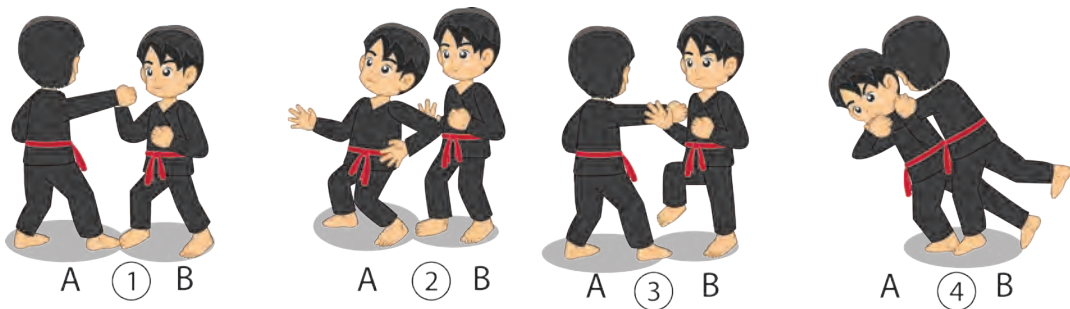
(a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dari luar tangan.
(b) Siswa A menyikut ke belakang dengan siku tangan kiri. Siswa B menangkis dan menangkap siku tersebut.
(c) Siswa A melanjutkan usaha pembelaan dengan memutarkan siku lawan sekaligus menguncinya.

Gambar 5.16 Aktivitas mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan

teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan mengunci lawan dengan menahan serangan siku lawan pada waktu berputar dan menyikut dalam pencak silat. Kemudian membandingkan pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(4) Aktivitas pembelajaran menahan siku lawan di atas pundak

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan menahan siku lawan di atas pundak dalam pencak silat berikut ini.

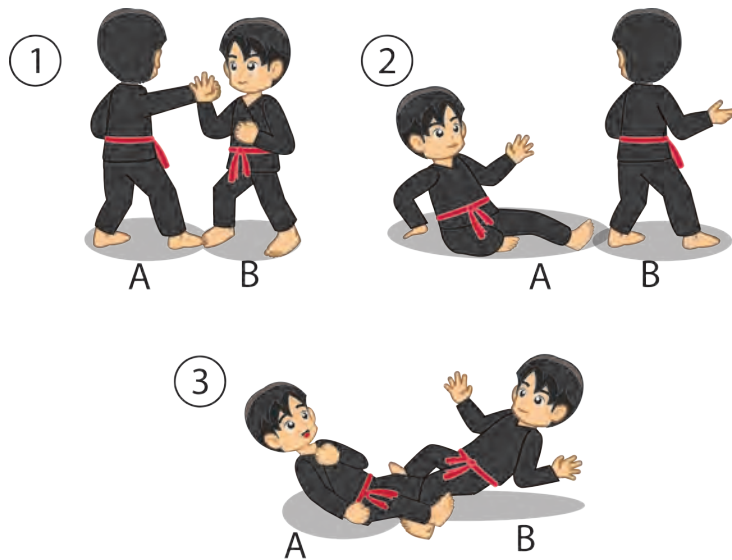
(a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dengan menggunakan teknik tangkisan luar.
(b) Siswa A menyikut dengan siku tangan kiri ke belakang. Siswa B menangkis.
(c) Siswa A memutar badannya dan melancarkan pukulan dengan tangan kanan. Siswa B menangkis dengan teknik tangkis luar.
(d) Siswa A dengan cepat melangkahkan kaki kiri terus menempel masuk dan tangan kiri menangkap pangkal dengan siswa B lalu ditahan di atas bahu, sehingga Siswa B terjatuh.

Gambar 5.17 Aktivitas menahan siku lawan di atas pundak

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menahan siku lawan di atas pundak dalam pencak silat. Kemudian membandingkan pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(5) Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakangerakan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar dalam pencak silat berikut ini.

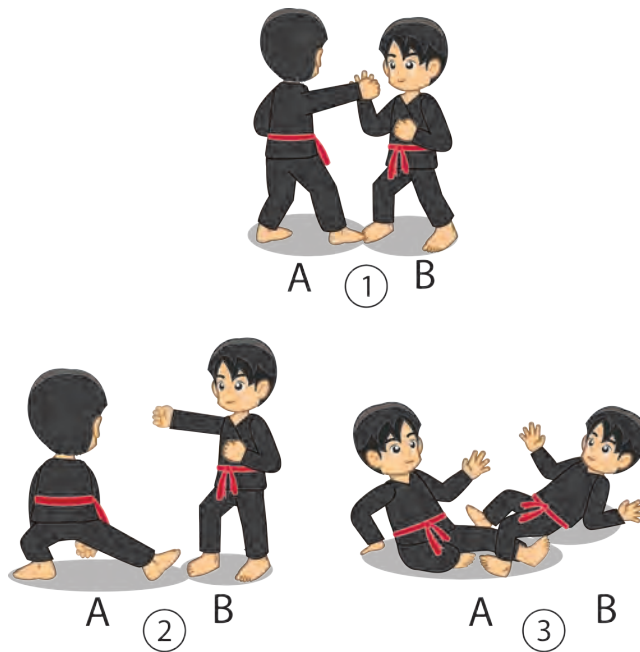
(a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dengan teknik tangkis luar.
(b) Siswa A sambil menjatuhkan diri ke belakang menyapu kaki lawan dengan melingkar atau melengkung (busur). Usaha ini tidak mengakibatkan siswa B terjatuh.
(c) Serangan siswa A dilanjutkan dengan memasukkan kaki kirinya lebih jauh dan melakukan teknik guntingan atau kaitan, sehingga mengakibatkan siswa B terjatuh.

Gambar 5.18 Aktivitas menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian luar dalam pencak silat. Kemudian membandingkan pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(6) Aktivitas pembelajaran menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam

Siswa mengomunikasikan gerakan menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam dalam pencak silat berikut ini.

(a) Siswa A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah siswa B. Siswa B menangkis dengan teknik tangkis dalam.
(b) Siswa A mengelakkan pukulan yang dilancarkan siswa B dengan teknik elakan merendahkan badan (elak bawah).
(c) Siswa A melancarkan serangan dengan melingkarkan kaki kirinya ke belakang (busur), sehingga kaki siswa B terkait dan akhirnya terjatuh ke lantai.

Gambar 5.19 Aktivitas menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki bagian dalam

Siswa diminta untuk membuatlah simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran beladiri pencak silat yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas catatan tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual aktivitas beladiri.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial aktivitas beladiri.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama :..
Kelas :..

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan berbagai keterampilan gerak spesifik kuda-kuda dalam pencak silat. b. Sebutkan berbagai keterampilan gerak spesifik pukulan dalam pencak silat. c. Sebutkan berbagai keterampilan gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat. d. Sebutkan berbagai keterampilan gerak spesifik tendangan dalam pencak silat. e. Sebutkan berbagai keterampilan gerak spesifik elakan dalam pencak silat.	

2.	Konsep a. Jelaskan berbagai keterampilan gerak spesifik kuda-kuda dalam pencak silat. b. Jelaskan berbagai keterampilan gerak spesifik pukulan dalam pencak silat. c. Jelaskan berbagai keterampilan gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat. d. Jelaskan berbagai keterampilan gerak spesifik tendangan dalam pencak silat. e. Jelaskan berbagai keterampilan gerak spesifik elakan dalam pencak silat.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik kuda-kuda dalam pencak silat. b. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik pukulan dalam pencak silat. c. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat. d. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik tendangan dalam pencak silat. e. Jelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik elakan dalam pencak silat.	

a. Pedoman penskoran
   1) Penskoran
      a) Soal nomor 1
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      b) Soal nomor 2
         (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
      c) Soal nomor 3
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      d) Soal nomor 4
         (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor
Skor maksimum: 24
Skor perolehan siswa: SP
Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat.
1) Teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam pertandingan)
2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bertarung.
Nama :...
Kelas :...
Petugas Pengamatan :...
a) Petunjuk Penilaian
Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran
a) Penskoran
(1) Sikap awalan melakukan gerakan
Skor baik jika:
(1) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
(2) lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki
(3) sikap kuda-kuda berdiri tegak
Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
Skor baik jika:
(1) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
(2) posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada

(3) posisi badan condong ke belakang

(4) pandangan mata tertuju ke depan

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika :

(1) posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda

(2) pandangan tetap tertuju ke depan

(3) badan tetap condong ke belakang

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat.

1) Penilaian hasil gerak pencak silat.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik pencak silat yang dilakukan siswa memperagakan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat dengan cara:

(1) Mula-mula siswa berdiri saling berhadapan.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai melakukan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat.

(3) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh siswa.

(4) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Ketepatan melakukan pukulan	3
2.	Ketepatan melakukan tangkisan	3
3.	Ketepatan melakukan tendangan	3
4.	Ketepatan melakukan elakan	3
5.	Keserasian gerakan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

5. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas gerak spesifik beladiri pencak silat memperkuat pemahaman dan penerapan gerak aktivitas beladiri. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka siswa dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan gerak spesifik aktivitas beladiri pencak silat sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan siswa agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri siswa sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi siswa.

6. Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

a. Format Remedial

No	Siswa	Target KI KD	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
								Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

6 Aktivitas Kebugaran Jasmani

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Inti 1 (Sikap Spiritual)	
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	
Kompetensi Inti 2 (Sikap Sosial)	**Kompetensi Dasar**
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (*fairplay* dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

Keterangan:
- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (indirect teaching) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.

- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa lebih lanjut.

B. Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	**Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya. 3.5.1. Mengidentifikasikan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.2. Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 3.5.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.	4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya. 4.5.1. Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya. 4.5.2. Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit *training*.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai berikut.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.

2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani antara lain.

a. Cakupan *(Inclusive)*.
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan *(Part and whole)*
d. Timbal-balik *(Resiprocal)*
e. Pendekatan Pembelajaran Contekstual
f. Pendekatan Scientific.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
2) Video pembelajaran berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya.

b. Alat dan Bahan:

1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
2) Palang tunggal.
3) Matras.
4) Peluit dan *Stopwatch*.
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran gerak spesifik aktivitas jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan latihan aktivitas kebugaran jasmani.

Akhir dari latihan aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan siswa, adalah berikut ini.

a. Memiliki keterampilan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
b. Memiliki pengetahuan tentang latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, memahami bentuk-bentuk latihan yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Latihan kebugaran jasmani yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi permainan yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: disiplin, keberanian, sungguh-sungguh, dan kerja sama dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain sebagai berikut.

a. Siswa mengamati gambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang bentuk-bentuk latihan yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal sebagai berikut.
    1) Mencari hubungan antara bentuk-bentuk latihan kekuatan, daya tahan, dan kelentukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
    2) Mencari hubungan antara aktivitas kebugaran jasmani dengan kesehatan dan daya tahan tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas kebugaran jasmani.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan pertandingan pencak silat secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

6. Materi Pembelajaran

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari)

tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

b. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah berikut ini.

1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
   Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.
2) Mencegah penyakit jantung
   Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu, otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit (seperti stroke, serangan jantung, jantung koroner, atau yang lainnya).
3) Mencegah dan mengatur penyakit diabetes
   Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin kebanyakan terjadi akibat kegemukan dan obesitas. Jadi, agar tubuh terhindar dari penyakit diabetes tipe 2, hindarilah kegemukan dan obesitas.
4) Meningkatkan kualitas hormon
   Saat kita berolahraga, segala bentuk metabolisme tubuh akan berada pada tingkat yang optimal. Termasuk juga dengan sistem hormon. Jadi, manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.

5) Menurunkan tekanan darah tinggi
   Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya. Olahraga mampu menghindarkan Kita dari berbagai penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
6) Menambah kepintaran
   Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarakan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzeimer). Dengan kata lain, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah akan membuat kamu senantiasa pintar.
7) Memberi banyak energi
   Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.
8) Mengurangi LDL dan menaikkan HDL
   Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan "lemak jahat" (LDL = *Low Density Lipoprotein*) dan menaikkan "lemak baik" (HDL = *High Density Lipoprotein*).
9) Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan
   Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja mempengaruhi depresi. Dalam sebuah sumber disebutkan bahwa salah satu penanganan terhadap orang-orang yang mengalami depresi ringan adalah diberi latihan olahraga.
10) Menurunkan risiko kanker tertentu
    Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%. Kanker tersebut misalnya saja kanker kolon (usus besar), kanker payudara, kanker paru-paru, dan *multiple myeloma* (sumsum tulang).
11) Melindungi dari osteoporosis
    Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat. Sehingga, mereka terhindar dari risiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa.
12) Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri
    Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apa pun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar kita rasakan.
13) Meningkatkan *mood*
    Jika kita sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan bahwa olahraga aerobik dapat mengurangi ketegangan dan membuat kita semangat lagi.

14) Membuat awet muda
    Jika kamu melihat artis Minati Atmanegara, pernahkah kamu penasaran dengan usianya? Di tahun 2013 ini dia berusia 54 tahun. Akan tetapi, jika dilihat dari fisiknya, dia bak seorang ibu yang baru berusia 35 tahun. Hal ini tentu saja karena dia rajin berolahraga. Manfaat latihan kebugaran jasmani membuat orang tampak awet muda.
15) Membuat anak-anak selalu aktif
    Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orangtua yang rajin berolahraga akan membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

c. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Tanpa penguasaan unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut siswa tidak mungkin mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat. siswa diminta untuk membaca berbagai bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan cermat, kemudian siswa diminta untuk melakukan bersama-sama teman-temannya untuk mempraktikkan berbagai jenis bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang ada dalam buku ini, kemudian diskusikan cara melakukan latihan yang baik. Yakinlah siswa bisa menjadi apapun yang dia inginkan, dengan catatan kalian serius dan sepenuh hati melakukannya.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) kekuatan (*strength*), (2) daya (*power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (flexibility), (5) kelincahan (*agility*), (6) daya tahan (*endurance*) dan (7) daya tahan kecepatan (*stamina*).

Pada bagian ini akan dipaparkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani antara lain: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru.

1. Aktivitas latihan kekuatan

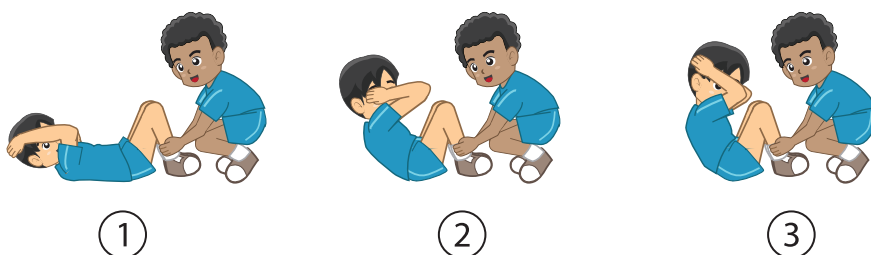
Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana antara lain sebagai berikut:

a. Aktivitas latihan kekuatan otot perut

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan kekuatan otot perut untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

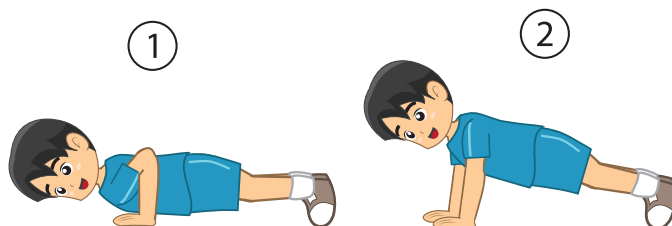
(1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
(2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
(3) Lakukan gerakan ini selama 30 detik..

Gambar 6.1 Latihan kekuatan otot perut (Sit-up)

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan kekuatan otot perut. Kemusian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

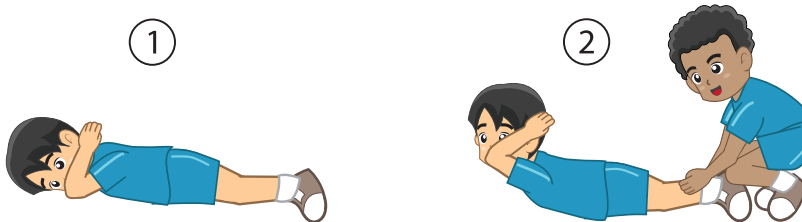
(1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
(2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
(3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
(4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
(5) Lakukan latihan ini berulang-ulang selama 30 detik.

Gambar 6.2 Latihan kekuatan otot kedua lengan (Push-up)

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan kekuatan otot kedua lengan. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas latihan kekuatan otot punggung

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan kekuatan otot punggung untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

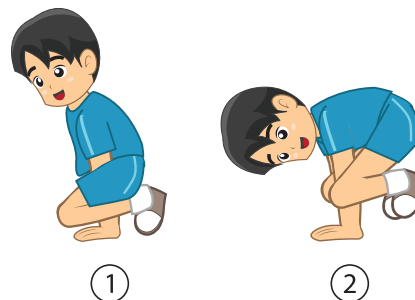
(1) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
(2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai.
(3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
(4) Lakukan latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan selama 30 detik.

Gambar 6.3 Latihan kekuatan otot punggung (Back-up)

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan kekuatan otot punggung. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas latihan kekuatan otot lengan

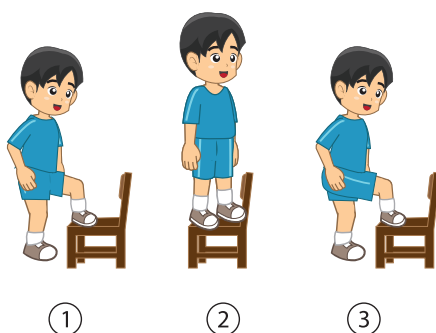
Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

(1) Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut.
(2) Telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.

Gambar 6.4 Latihan kekuatan otot lengan

(3) Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.
(4) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
(5) Pertahankan sikap seperti ini selama 5 – 8 detik dan lakukan berulang-ulang.

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan kekuatan otot lengan. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan caraberikut:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku) untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.
(1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
(2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
(3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
(4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik terus-menerus tanpa berhenti.

Gambar 6.5 Latihan kekuatan otot tungkai

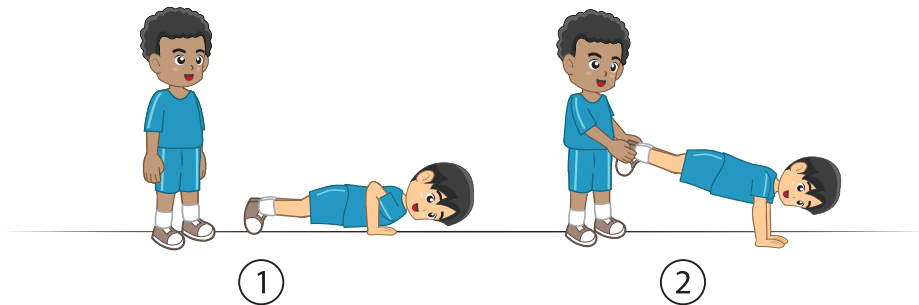
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku). Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas latihan daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan weight training (Pembelajaran beban). Bentuk-bentuk latihan daya tahan otot secara sederhana antara lain sebagai berikut:

a. Aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

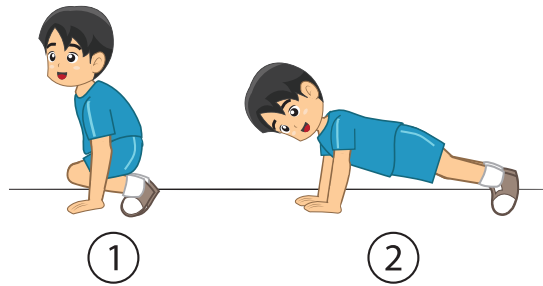
(1) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh salah seorang teman.
(2) Lakukan latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.
(3) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.

Gambar 6.6 Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan daya tahan otot lengan dan bahu. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas latihan daya tahan otot tungkai

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan daya tahan otot tungkai untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

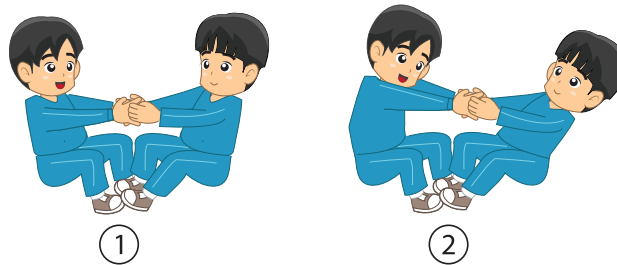
(1) Sikap jongkok, kedua lutut ditekuk rapat. Tumit dalam posisi terangkat sehingga pada bagian belakang rapat dengan betis.
(2) Lemparkan kedua tungkai ke belakang secara bersamaan kemudian kembali ke sikap jongkok.
(3) Lemparkan tungkai ke belakang lagi kemudian jongkok dan berdiri.
(4) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.

Gambar 6.7 Latihan daya tahan otot tungkai

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan daya tahan otot tungkai hasil pengamatannya dengan cara:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas latihan daya tahan otot lengan berpasangan

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan secara berpasangan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai berikut.

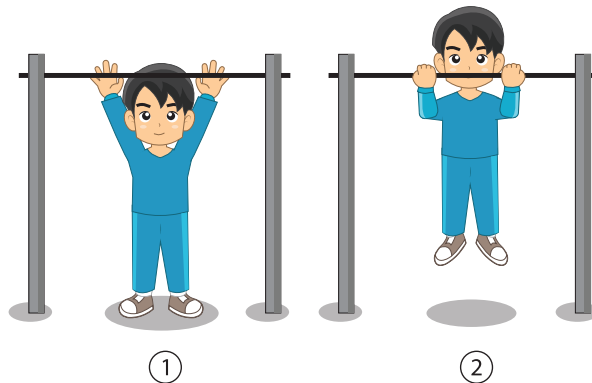
(1) Duduk terlunjur berpasangan dan saling berhadapan.
(2) Kaki sedikit dibuka, telapak kaki saling dirapatkan dan kedua tangan saling berpegangan.
(3) Salah seorang teman menarik ke belakang sambil berbaring, sedangkan teman lain membungkukkan badan sambil mendorong ke depan.
(4) Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.
(5) Lakukan Pembelajaran ini secara bergantian dan saling menarik.

Gambar 6.8 Latihan daya tahan otot lengan berpasangan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan daya tahan otot lengan secara berpasangan. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal) untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

(1) Naik ke atas bangku yang telah disiapkan. Pegang palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke depan.
(2) Jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal adalah selebar bahu.
(3) Singkirkan bangku agar yang memegang palang tunggal bergantung. Tangan dalam posisi lurus.
(4) Setelah ada aba-aba "Mulai" angkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).
(5) Selanjutnya turunkan badan hingga kedua tangan betul-betul lurus dan badan tetap bergantung.
(6) Lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang selama 30 detik.

Gambar 6.9 Latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal). Kemudian bandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah respirato-cardio-vaskulair endurance, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah. Karena itu bentuk latihan untuk meningkatkan data tahan pernafasan, jantung dan peredaran darah ini disebut ergosistem sekunder yang dilatih melalui peningkatan ergosistem primer (sistem saraf-otot dan tulang kerangka).

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintas alam, fartlek, interval training atau bentuk Pembelajaran apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai interval training.

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa intirahat. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program interval training antara lain:

1) Lamanya latihan
2) Beban (intensitas) latihan
3) Ulangan (repetision) melakukan latihan
4) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan.

Secara mendasar ada dua bentuk latihan interval, yaitu:

a. Interval training lambat dengan jarak menengah

1) Lama latihan : 60 detik–3 menit
2) Intensitas latihan : 60%-75% maksimum
3) Ulangan latihan : 10–20 kali
4) Istirahat : 3–5 menit

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
3	800 meter	160 detik	5 menit
3	600 meter	120 detik	4 menit
5	400 meter	80 detik	3 menit
5	300 meter	80 detik	2 menit

b. Interval training cepat dengan jarak pendek

1) Lama latihan : 5–30 detik
2) Intensitas latihan : 85%-90% maksimum
3) Ulangan latihan : 15–25 kali
4) Istirahat : 30–90 detik

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
5	50 meter	8 detik	30 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	50 meter	8 detik	30 menit

c. Katagori Ketahanan Tubuh

No.	Katagori ketahanan fisik	Oksigen yang diperlukan (mlkg/menit			
		< 30 th	30-39 th	40-49 th	> 50 th
1.	Buruk sekali	< 25,0	< 25,0	< 25,0	
2.	Buruk	25,0-33,7	25,0-30,1	25,0-26,4	< 25,0
3.	Sedang	33,8-42,5	30,2-39,1	26,5-35,4	25,0-33,7
4.	Baik	42,6-51,5	39,2-48,1	35,5-45,0	33,8-43,0
5.	Baik sekali	> 51,6	> 48,1	> 45,1	> 43,1

Sumber: Cooper, K.H. (1994): Antioxidant Revolution, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Atlanta-London Vancouver.

4. Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)

Kelenturan (*fleksibility*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

a. Manfaat latihan kelenturan

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelentukan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada latihan kelentukan, tentunya harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

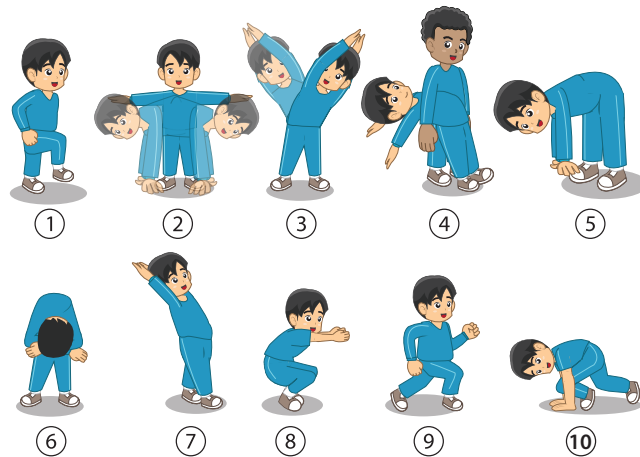
b. Bentuk-bentuk latihan kelenturan

Latihan kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk-bentuk latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan adalah berikut ini.

1) Aktivitas latihan peregangan dinamis

Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis adalah berikut ini:

a) Latihan kelenturan otot lengan dan bahu
b) Latihan kelenturan otot leher
c) Latihan kelenturan otot pinggang
d) Latihan kelenturan otot tungkai

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

Gambar 6.10 Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kelenturan

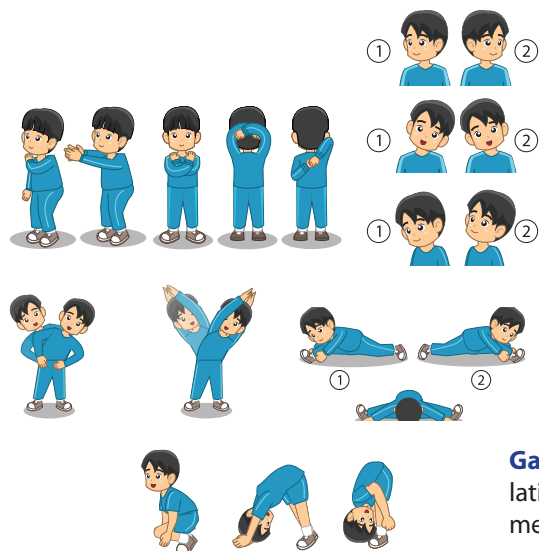
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan peregangan dinamis. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas latihan peregangan statis

Bentuk-bentuk latihan peregangan statis adalah berikut ini:

a) Latihan kelenturan otot fleksi siku
b) Latihan kelenturan otot bahu
c) Latihan kelenturan otot leher
d) Pembelajaran kelenturan otot pinggang
e) Latihan kelenturan tungkai dan punggung
f) Latihan kelenturan

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas latihan peregangan statis untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

Gambar 6.11 Bentuk-bentuk latihan peregangan statis untuk meningkatkan kelenturan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan latihan peregangan statis. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas tes kebugaran jasmani

1) Fungsi tes kebugaran jasmani

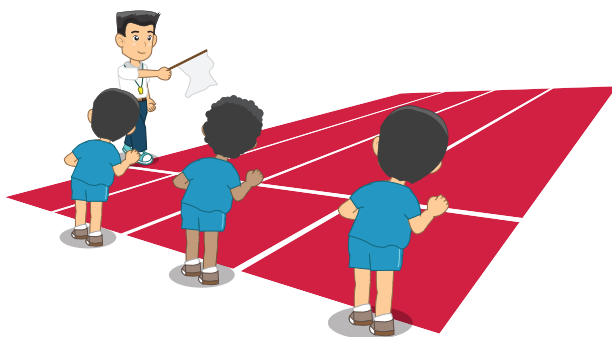
Kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitness. Dalam total fitness terdaat beberapa komponen yaitu: *Anatomical fitness, physiological fitness* dan *psychological fitness*. Menurut Karpovich, bahwa physical fitness adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, yang dimaksud dengan *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Tes kesegaran jasmani Indonesia, terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera), (3) Baring duduk (sit-up/60 detik), (4) Loncat tegak (vertical jump), dan (5) Lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).

2) Bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter) berikut ini.

a. Aktivitas tes lari cepat 60 meter

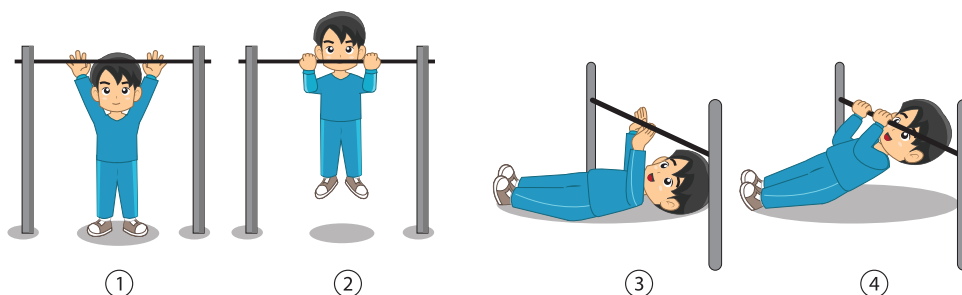
1) Tujuan : mengukur kecepatan lari seseorang.
2) Alat/fasilitas : lintasan lari, peluit, stopwatch, bendera start dan tiang pancang.
3) Pelaksanaan :
   (d) Siswa berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
   (e) Apabila ada aba-aba "ya" siswa lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
   (f) Pada saat siswa menyentuh/melewati garis finish stopwatch dihentikan.
4) Cara memberi skor:
   Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

Gambar 6.12 Tes lari cepat menempuh jarak 50 meter

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter). Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)

1) Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
2) Alat/fasilitas : lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
3) Pelaksanaan :
   (a) Siswa bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
   (b) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
   (c) Kemudian siswa mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
   (d) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera).

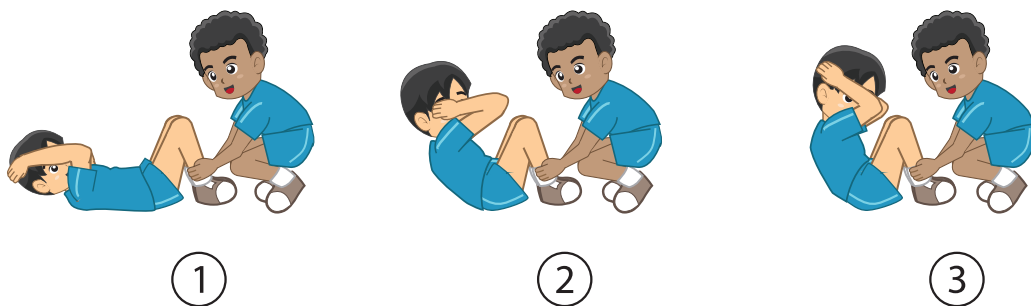
4) Cara memberi skor:
Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

Gambar 6.13 Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan tes kebugaran jasmani (angkat tubuh selama 30 detik). Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas tes baring duduk 60 detik

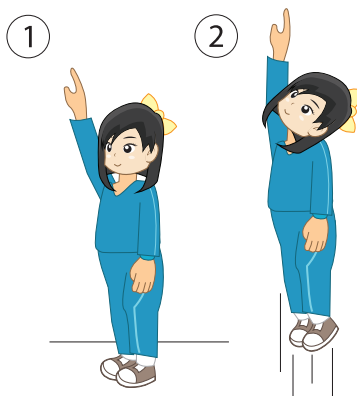
1) Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
2) Alat/fasilitas : lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
3) Pelaksanaan :
   (a) Siawa berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
   (b) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
   (c) Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
   (d) Apabila ada aba-aba "ya", siswa bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
   (e) Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.
4) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

Gambar 6.14 Tes baring duduk selama 60 detik

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan tes kebugaran jasmani (baring duduk 60 detik). Kemusian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas Tes loncat tegak

1) Tujuan : mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
2) Alat/fasilitas : dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.
3) Pelaksanaan :
   (a) Siswa berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
   (b) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
   (c) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian siswa mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
   (d) Seterusnya siswa meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan siswa tersebut.

Gambar 6.15 *Tes loncat tegak*

4) Cara memberi skor:
   Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh: Rasyad tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu 220 cm – 165 cm = 55 cm.

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan tes kebugaran jasmani (loncat tegak). hasil pengamatannya dengan cara:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

e. Aktivitas tes lari jauh (1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera)
1) Tujuan : mengukur daya tahan (cardio repiratory endurance)
2) Alat/fasilitas : lapangan, bendera start, peluit, stopwatch, nomor dada, tanda/garis start dan finish, dan formulir pencatat hasil.
3) Pelaksanaan :
   (a) Siswa berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "siap" siswa mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
   (b) Pada aba-aba "ya" siswa berlari menuju garis finish, dengan menempuh jarak (1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera).
   (c) Bila ada siswa yang mencuri start, maka siswa tersebut dapat mengulangi tes tersebut.
4) Cara memberi skor:
   Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (puteri) dan 1.000 meter (putera) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

Kriteria/norma tes kesegaran jasmani Indonesia (Untuk Peserta Didik SMP/Usia 13 – 15 tahun)

Klasifikasi Nilai	Jenis Kelamin	
	Putera	Puteri
Baik Sekali	228 – ke atas	206 – ke atas
Baik	176 – 227	134 – 205
Sedang	127 – 175	80 – 133
Kurang	78-126	39-79
Kurang Sekali	Sampai dengan 77	Sampai dengan 38

Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual aktivitas atletik melalui aktivitas kebugaran jasmani.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial aktivitas atletik melalui aktivitas kebugaran jasmani.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama :...
Kelas :...

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Tuliskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	
2.	Konsep a. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Jelaskan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	

3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan. b. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan. c. Jelaskan cara melakukan macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.	

a. Pedoman penskoran
   1) Penskoran
      a) Soal nomor 1
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      b) Soal nomor 2
         (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
      c) Soal nomor 3
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      d) Soal nomor 4
         (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
   2) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 24
      Skor perolehan siswa: SP
      Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan pernapasan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
   1) Teknik penilaian
      Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam sirkuit training)
   2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
      Siswa diminta untuk melakukan latihan kekuatan, kelenturandan daya tahan jantung dan paru-paru untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilakukan berpasangan, berkelompok dalam bentuk sirkuit *training*.

Nama : ....
Kelas : ....
Petugas Pengamatan : ....

a) Petunjuk Penilaian
   Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Sikap awalan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) sikap baring terlentang
          (2) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
          (3) kedua tangan menopang leher bagian belakang
          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
      (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) angkat badan ke atas sampai mencium lutut
          (2) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
          (3) kedua tangan tetap memegang leher
          (4) pandangan mata tetap ke atas
          Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
      (3) Sikap akhir melakukan gerakan
          Skor baik jika :
          (1) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
          (2) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang
          (3) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu
          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan jantung dan paru-paru untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1) Penilaian hasil latihan kekuatan

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan yang dilakukan siswa selama 30 detik setiap butir tes dengan cara:

(1) Mula-mula siswa tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada leher.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" siswa mulai melakukan latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan yang dilakukan selama 30 detik per butir tes.

(3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.

(4) Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
...... ≥ 7.2 dtk	...... ≥ 19 kali	...... ≥ 41 kali	...... ≥ 73	...... ≥ 3.14 mnt	86 - 100	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	71 - 85	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	56 - 70	Cukup
.... ≤ 11.0 dtk	.... ≤ 8 kali	.... ≤ 20 kali	.... ≤ 49	.... ≤ 5.13 mnt	.... ≤ 55	Kurang

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

Lari 60 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
...... ≥ 8.4 dtk	...... ≥ 41 kali	...... ≥ 28 kali	...... ≥ 50	...... ≥ 3.52 mnt	86 - 100	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	71 - 85	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	56 - 70	Cukup
.... ≤ 11.5 dtk	.... ≤ 9 kali	.... ≤ 9 kali	.... ≤ 30	.... ≤ 5.59 mnt	.... ≤ 55	Kurang

5. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani memperkuat pemahaman dan penerapan aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka siswa dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan aktivitas kebugaran jasmani sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan siswa agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri siswa sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi siswa.

6. Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

a. Format Remedial

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

<table>
<tr><th rowspan="2">No</th><th rowspan="2">Siswa</th><th>Target KI</th><th rowspan="2">Aspek</th><th rowspan="2">Materi</th><th rowspan="2">Indikator</th><th rowspan="2">KBM/ KKM</th><th rowspan="2">Bentuk Remedial</th><th colspan="2">Nilai</th><th rowspan="2">Keterangan</th></tr>
<tr><th>KD</th><th>Awal</th><th>Remedial</th></tr>
<tr><td>1.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>dst</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="11">Komentar Orang Tua Siswa:</td></tr>
</table>

7

Aktivitas Senam

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Inti 1 (Sikap Spiritual)	
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	
Kompetensi Inti 2 (Sikap Sosial)	**Kompetensi Dasar**
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (*fairplay* dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.

- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

B. Aktivitas Senam Lantai

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	**Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai. 3.6.1. Mengidentifikasikan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai. 3.6.2. Menjelaskan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai. 3.6.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.	4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai. 4.6.1. Melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai. 4.6.2. Menggunakan gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk rangkaian sederhana senam lantai.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai berikut.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru antara lain.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas senam lantai antara lain.

a. Cakupan *(Inclusive)*.
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan *(Part and whole)*
d. Timbal-balik *(Resiprocal)*
e. Pendekatan Pembelajaran Contekstual
f. Pendekatan Scientific.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar rangkaian gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
2) Video pembelajaran rangkaian gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan rangkaian gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai

b. Alat dan Bahan:

1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
2) Matras
3) Peluit dan Stopwatch
4) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran gerak spesifik aktivitas jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi aktivitas senam lantai.

Akhir dari latihan aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan siswa, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerak dominan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting).
b. Memiliki pengetahuan tentang variasi gerak dominan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting), memahami bentuk-bentuk gerakan yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Pembelajaran variasi gerak dominan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting) yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi pembelajaran yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: disiplin, keberanian, sungguh-sungguh, dan kerja sama dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh siswa antara lain sebagai berikut.

a. Siswa mengamati gambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang bentuk-bentuk latihan yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal sebagai berikut.
    1) Mencari hubungan antara sikap tubuh, posisi tangan, dan sikap tolakan kaki dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dengan ketepatan melakukan gerakan senam lantai.

2) Mencari hubungan antara aktivitas senam lantai dengan kesehatan dan kebugaran tubuh serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas senam lantai.

e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.

6. Materi Pembelajaran

A. Hakekat Senam Lantai

Senam dapat diartikan sebagi setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Dari arti itu, kita dapat melihat bahwa olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

1) Pengertian senam lantai

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. Lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah aktivitas pembelajaran bebas. Oleh karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaransenam lantai sendiri adalah juga sebagai aktivitas pembelajaran yang kelak mempermudah melakukan bentuk latihan/gerakan senam dengan alat.

Senam lantai dilakukan dalam ruangan dan dapat juga dilakukan di lapangan rumput. Matras digunakan untuk menjaga keamanan dan keselamatan siswa. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai adalah sebagai berikut.

a. Hendaknya selalu menggunakan matras.
b. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya.
c. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan terjadinya benturan.
d. Periksa matras dan keamanan di sekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
e. Aktivitas dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
f. Sebelum melakukan aktivitas senam lantai, hendaknya peserta didik melakukan senam pemanasan yang cukup.
g. Peserta didik dilarang melakukan aktivitas sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada peserta didik yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
h. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

2) Manfaat melakukan aktivitas senam lantai

a. Manfaat fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, siswa akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.

b. Manfaat mental dan sosial

Ketika mengikuti senam, siswa dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mentalnya.

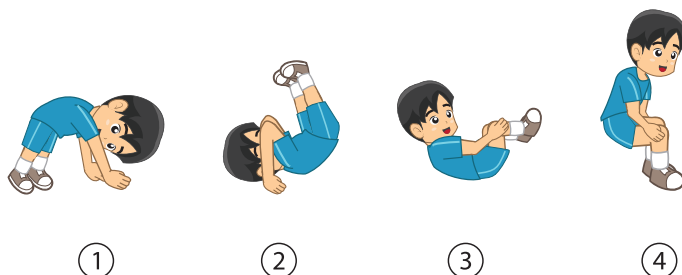
B. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai

1. Aktivitas pembelajaran gerak dominan guling depan *(forward roll)*

Gerakan guling depan (*forward roll*) adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi, dalam gerakan guling depan, gerakan tubuh harus dibulatkan. Aktivitas guling depan dapat terbagi atas dua bagian, yaitu guling depan dan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

a. Aktivitas pembelajaran guling depan dari sikap awal jongkok

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan guling depan dari sikap awal jongkok berikut ini.

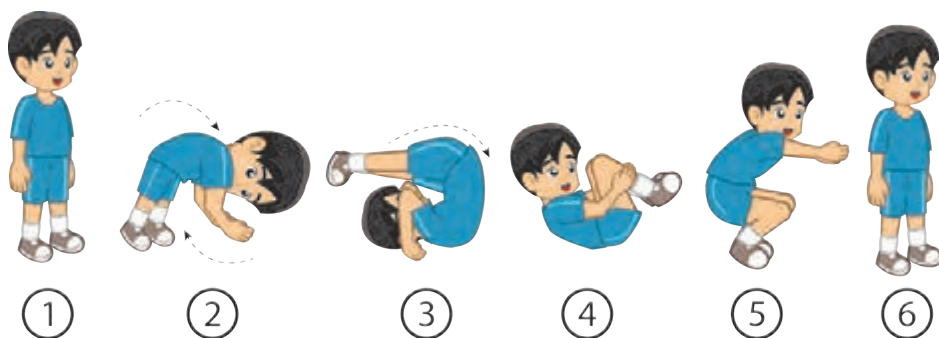
1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
2) Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
3) Kemudian, bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada.
4) Setelah itu, lakukan gerakan berguling ke depan.
5) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Gambar 7.1 cara melakukan gerakan guling depan dari sikap awal jongkok

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan guling depan dari sikap awal jongkok. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara b erikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran guling depan dari sikap awal berdiri

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan guling depan dari sikap berdiri berikut ini.

1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
2) Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
3) Selanjutnya dengan, berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok. Peserta didik diminta mengamati dan merasakan yang dilakukan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

Gambar 7.2 Cara melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan guling depan dari sikap berdiri. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. **Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling ke depan**

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling depan adalah sebagai berikut:

(1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.

(2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.

(3) Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.

(4) Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

d. **Cara memberi bantuan guling ke depan**

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan cara memberikan bantuan guling ke depan i berikut berikut.

(1) Cara pertama

Pegang belakang kepala siswa (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.

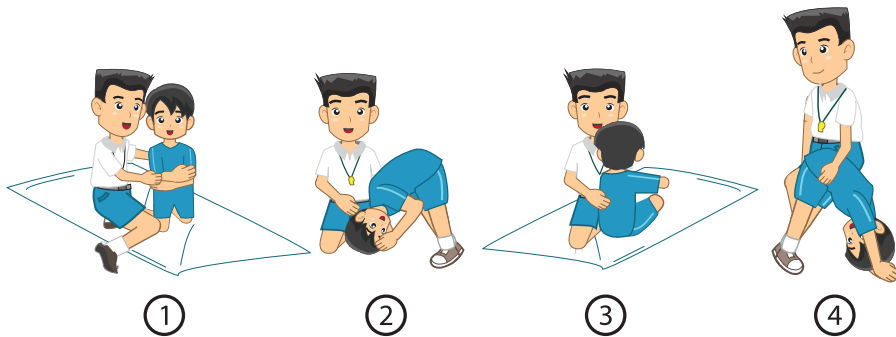
(2) Cara kedua

Mendorong pada punggung siswa pada saat akan duduk.

(3) Cara ketiga

Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi siswa dengan kedua tangan agak mengangkat panggul siswa dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan siswa agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.

(4) Cara keempat

Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.

Gambar 7.3 Cara memberi bantuan guling ke depan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan cara memberikan bantuan guling ke depan. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.

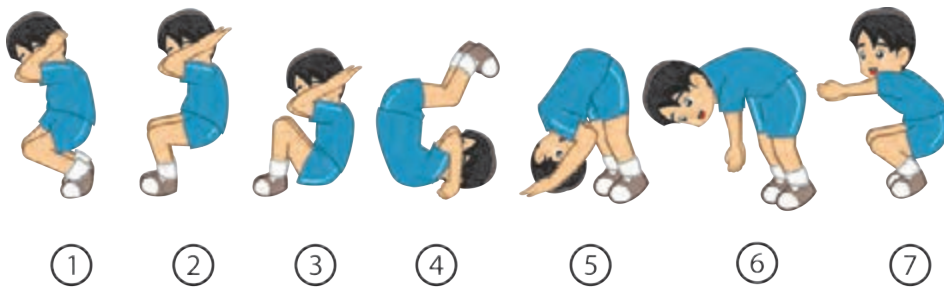
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.

(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas pembelajaran guling belakang (back roll)

Guling ke belakang adalah menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan guling belakang berikut ini.

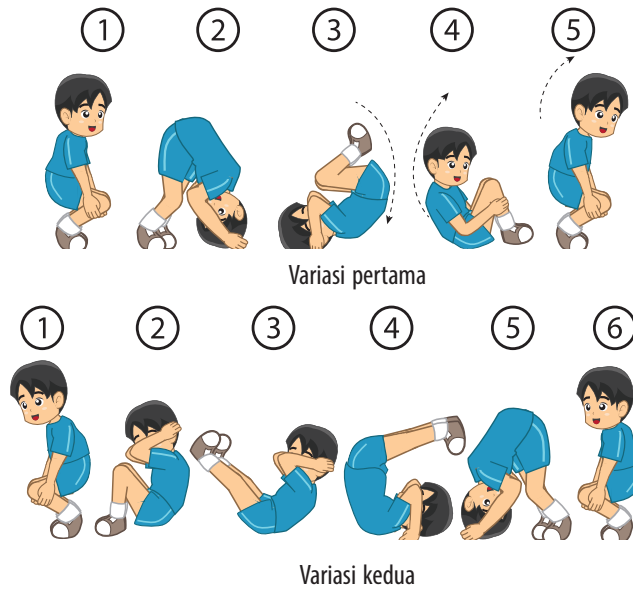
a) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
b) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
c) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
d) Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.

Gambar 7.4 Perhatikan cara melakukan gerakan guling ke belakang

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan cara guling belakang. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Variasi-variasi aktivitas pembelajaran variasi-variasi guling belakang

Sama seperti guling depan, memvariasikan guling belakang dapat dilakukan dengan cara membedakan sikap manual, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dari gulingannya.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan variasi-variasi gerakan guling belakang berikut ini.

Gambar 7.5 Perhatikan cara melakukan variasi gerakan guling ke belakang

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan variasi-variasi gerakan guling belakang. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

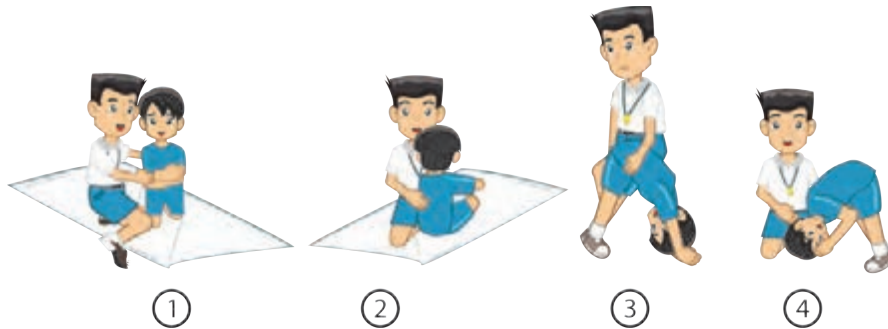
4. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling belakang

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling belakang adalah sebagai berikut:

a) Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang.
b) Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras.
c) Tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat, sehingga tidak bisa mengguling ke belakang.
d) Kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping).
e) Mendarat dengan menggunakan lutut, sehingga keseimbangan tidak terjaga dan oleng.

5. Aktivitas pembelajaran memberi bantuan guling belakang

Siswa diminta untuk mengamati peragaan cara memberikan bantuan gerakan guling belakang sebagai berikut.

a) Menopang dan mendorong pinggang ke arah guling (ke belakang) dan membawanya ke arah guling.
b) Mengangkat panggul siswa dan membawanya ke arah guling.

Gambar 7..6 Cara memberi bantuan guling ke belakang

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan cara memberikan bantuan gerakan guling belakang. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6. Aktivitas pembelajaran gerakan guling lenting

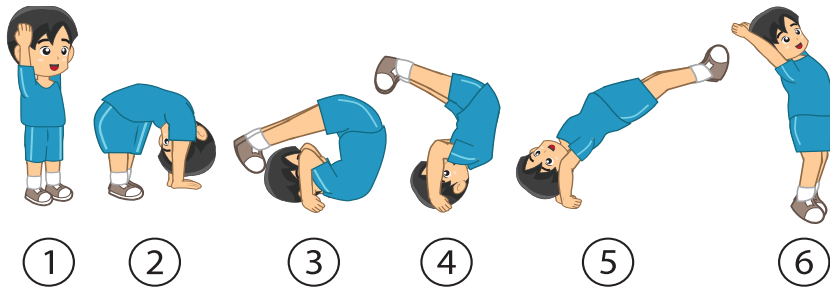
a. Cara melakukan gerakan guling lenting (*neckspring*)

Guling lenting (*neckspring*) adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan guling lenting berikut ini.

1) Sikap awal
    a) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan melambungkan badan, letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.
    b) Kemudian letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
    c) Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
2) Sikap pelaksanaannya
    a) Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan.

b) Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
c) Lecutan ini menyebabkan badan melenting ke depan.

3) Sikap akhir
a) Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat.
b) Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus.
c) Gerakan akhir adalah berdiri tegak.

Gambar 7.7 Cara melakukan rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting

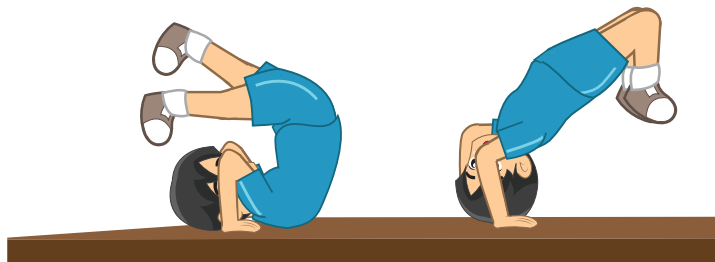
Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan guling lenting. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

b. Bentuk-bentuk aktivitas gerakan guling lenting

1) Aktivitas pembelajaran tahap 1

Tidur terlentang, kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di sisi badan. Angkat kedua kaki ke belakang, kemudian lemparkan kedua kaki ke atas-depan, mendarat atas kedua ujung kaki dengan mengangkat panggul, pinggang tinggi dari lantai (membusur).

Bagi peserta didik yang belum dapat mengangkat panggul, pinggang tinggi membusur, kedua tangan dapat dipakai sebagai penopangnya.

Gambar 7.8 Aktivitas pembelajaran tahap 1 gerakan guling lenting

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan pembelajaran tahap 1 guling lenting berikut ini.

Tidur terlentang, kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di sisi badan. Angkat kedua kaki ke belakang kemudian lemparkan kedua kaki ke atas-depan, mendarat atas kedua ujung kaki dengan mengangkat panggul, pinggang tinggi dari lantai (membusur).

Bagi siswa yang belum dapat mengangkat panggul, pinggang tinggi membusur, maka kedua tangan dapat dipakai sebagai penopangnya.

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pembelajaran tahap 1 guling lenting. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran tahap 2

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan pembelajaran tahap 2 guling lenting berikut ini.

Melakukan kip dengan dibantu oleh dua orang teman. Tiap teman berdiri di satu sisi dengan memegang satu tangan siswa yang melakukan. Pada gerakan kip oleh siswa yang melakukan, kedua teman bersama-sama menarik kedua tangan tersebut ke arah depan-atas. Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pembelajaran tahap 2 guling lenting. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

***Gambar 7.9** Aktivitas tahap 2 gerakan guling lenting*

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

3) Aktivitas pembelajaran tahap 3

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan pembelajaran tahap 3 guling lenting berikut ini.

Siswa melakukan aktivitas pembelajaran seperti aktivitas pembelajaran 3, tetapi kedua tangan di sisi telinga (seperti pada *stut*).

Gambar 7.10 Aktivitas pembelajaran tahap 3 gerakan guling lenting

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pembelajaran tahap 3 guling lenting. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran tahap 4

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan pembelajaran tahap 4 guling lenting berikut ini.

Aktivitas pembelajaran 3 dilakukan di atas peti lompat atau matras yang disusun tinggi 50/80 cm. Aktivitas pembelajarandilakukan dengan diawali setengah guling depan.

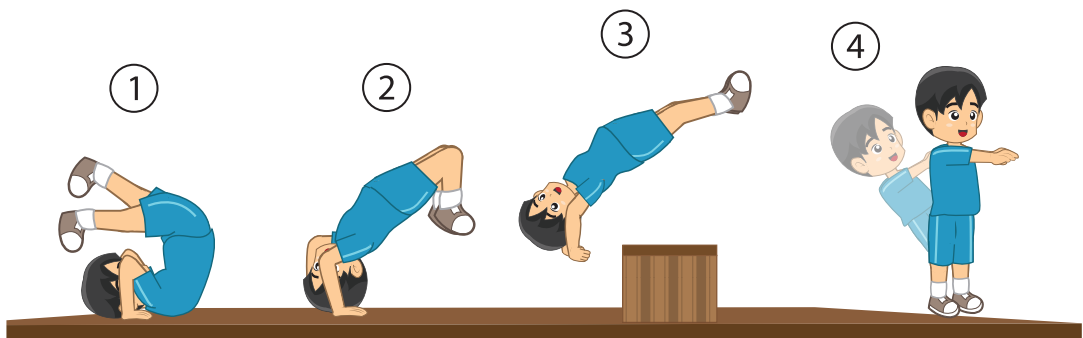
Gambar 7.11 *Aktivitas tahap 4 gerakan guling lenting*

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pembelajaran tahap 4 guling lenting hasil. Kemudian membandingkan pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran tahap 5

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan pembelajaran tahap 5 guling lenting berikut ini.

Aktivitas pembelajaran 3 diulangi dengan sedikit demi sedikit merendahkan peti lompat/matras yang disusun, hingga rendah sekali dan akhirnya di atas lantai.

Gambar 7.12 Aktivitas tahap 5 gerakan guling lenting

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan pembelajaran tahap 5 guling lenting. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Kesalahan-Kesalahan yang sering terjadi pada aktivitas guling lenting

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan aktivitas pembelajaran guling lenting antara lain sebagai berikut.

1) Pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok.
2) Kedua kaki terbuka/tidak rapat.
3) Badan kurang melenting atau terlalu melenting (membusur).
4) Kurang tolakan tangan.

7. Aktivitas pembelajaran rangkaian senam lantai

Tujuan rangkaian gerakan senam lantai adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan rangkaian gerakan senam lantai yang telah dipelajari. Setelah siswa melakukan rangkaian gerakan senam lantai, siswa diminta untuk mencoba merasakan rangkaian gerakan senam lantai mana yang mudah dan sulit dilakukan. Mengapa gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, siswa melakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

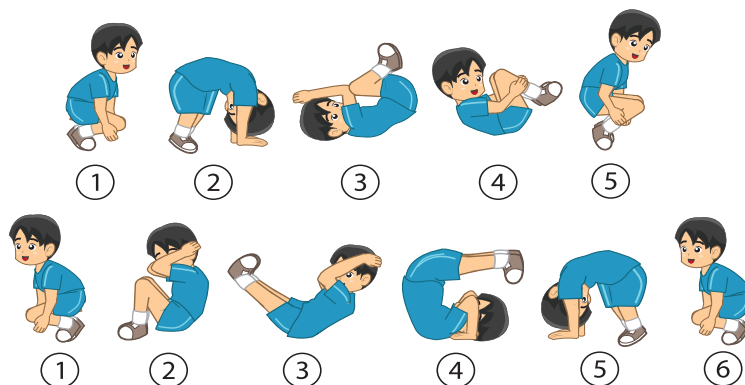
Rangkaian gerakan senam lantai dapat dilakukan dengan cara: perorangan dan berpasangan. Dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai, siswa diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk rangkaian gerakan senam lantai antara lain sebagai berikut.

a) Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang

Senam lantai selain sebagai pemanasan juga sangat menarik untuk ditonton, baik dilakukan secara perorangan maupun secara massal. Gerakan secara seragam dan membentuk formasi menarik dan mengesankan. Pria tampil selama 70 detik dan wanita 90 detik, dengan diiringi musik. Rangkaian urutan mulai dari lompatan, putaran, keseimbangan diselingi dengan unsur lonjakan dan akrobatik.

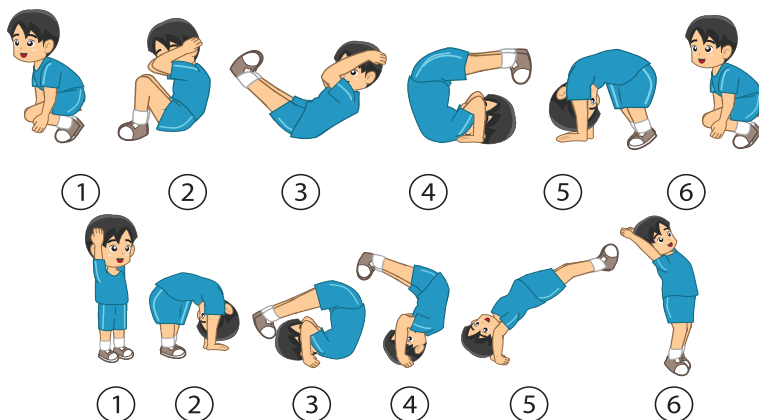
(1) Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang senam lantai berikut ini.

Gambar 7.13 Cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang senam lantai hasil pengamatannya dengan cara:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

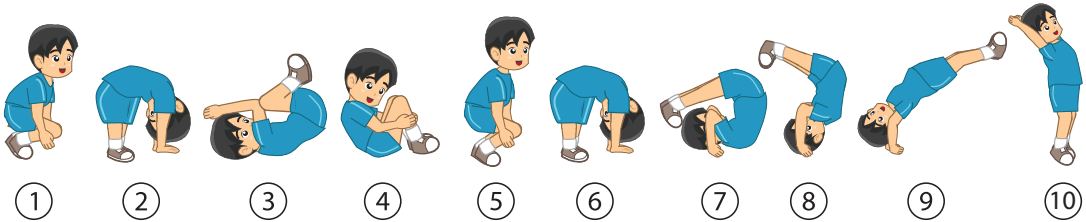
(2) Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting senam lantai berikut ini.

Gambar 7.14 Cara melakukan rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan rangkaian gerakan guling belakang dan guling lenting senam lantai. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

(3) Aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting senam lantai berikut ini.

Gambar 7.15 Cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting

Buatlah simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran aktivitas senam lantai yang telah dipelajari dalam buku catatanmu. Tugas tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual aktivitas atletik melalui aktivitas senam.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial aktivitas atletik melalui aktivitas senam.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Soal ujian tulis

Nama :..
Kelas :..

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Tuliskan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai. b. Tuliskan berbagai macam sikap lilin senam lantai. c. Tuliskan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai. d. Tuliskan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.	
2.	Konsep a. Jelaskan berbagai macam sikap keseimbangan senam lantai. b. Jelaskan berbagai macam sikap lilin senam lantai. c. Jelaskan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai. d. Jelaskan variasi gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan gerakan keseimbangan senam lantai. b. Jelaskan cara melakukan berbagai macam sikap lilin senam lantai. c. Jelaskan cara melakukan berbagai macam sikap berdiri dengan kepala senam lantai. d. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.	

a. Pedoman penskoran
   1) Penskoran
      a) Soal nomor 1
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      b) Soal nomor 2
         (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3
   (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
   (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
   (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4
   (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
   (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
   (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
   (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor
   Skor maksimum: 24
   Skor perolehan siswa: SP
   Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses rangkaian gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai.

1) Teknik penilaian
   Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Siswa diminta untuk melakukan variasi gerakan sikap keseimbangan, sikap lilin, sikap berdiri dengan kepala, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
   Nama :..
   Kelas :..
   Petugas Pengamatan :..
   a) Petunjuk Penilaian
      Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
   b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Sikap awalan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) sikap berdiri tegak
          (2) kedua lengan lurus
          (3) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu
          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
      (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan
          (2) dorong bahu hingga menyentuh lantai
          (3) dilanjutkan dengan berguling ke depan
          Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
      (3) Sikap akhir melakukan gerakan
          Skor baik jika :
          (1) badan condong ke depan
          (2) posisi kedua tangan berada di depan
          (3) berjongkok menghadap ke depan
          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
   b) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 9
      Skor perolehan siswa: SP
      Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

5. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas senam lantai memperkuat pemahaman dan penerapan aktivitas senam. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka siswa dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan aktivitas senam lantai sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan siswa agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri siswa sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi siswa.

6. Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa , nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

a. Format Remedial

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

8 Aktivitas Gerak Berirama

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Inti 1 (Sikap Spiritual)	
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	
Kompetensi Inti 2 (Sikap Sosial)	**Kompetensi Dasar**
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (*fairplay* dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (indirect teaching) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.

- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

B. Aktivitas Gerak Berirama

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	**Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. 3.7.1. Menjelaskan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 3.7.2. Menjelaskan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 3.7.3. Menjelaskan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.	4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. 4.7.1. Melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. 4.7.2. Melakukan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 4.7.3. Melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai berikut.

a. **Kegiatan Pendahuluan**

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. **Kegiatan Inti**

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

c. **Kegiatan Penutup**

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.

4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas gerak berirama antara lain.

a. Cakupan *(Inclusive)*.
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan *(Part and whole)*
d. Timbal-balik *(Resiprocal)*
e. Pendekatan Pembelajaran Contekstual
f. Pendekatan Scientific.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
2) Video pembelajaran gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

b. Alat dan Bahan:

1) Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
2) Tipe recorder
3) Kaset aktivitas berirama
4) Peluit dan Stopwatch
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran gerak spesifik aktivitas jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan

dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak dasar variasi aktivitas gerak berirama.

Akhir dari latihan aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan siswa, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, memahami bentuk-bentuk gerakan yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Pembelajaran gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan gerak motorik, menggunakannya pada situasi pembelajaran yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: disiplin, sungguh-sungguh, kerja sama, dan tanggung jawab dapat memahami budaya orang lain.

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain sebagai berikut.

a. Siswa mengamati gambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang bentuk-bentuk latihan yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal sebagai berikut.
    1) Mencari hubungan antara langkah kaki dan ayunan lengan dalam melakukan aktivitas gerak berirama dengan ketepatan dan keserasian gerakan melakukan aktivitas gerak berirama.
    2) Mencari hubungan antara aktivitas gerak berirama dengan kesehatan serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas gerak berirama.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

6. Materi Pembelajaran

a. Pengertian dan asal-usul aktivitas gerak berirama

Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi dan lain-lain sebagainya.

Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dengan senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (ritme). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah: irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan.

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah.

Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menenkankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Kemudian pada tahun 1916, sistem itu digantikan sistem Swedia (yang menekankan pada gerak). Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda bernama Dr. H.F. Minkema.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di liungkungan masyarakat diganti oleh "Taiso". Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai.

Senam irama termasuk kedalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) mudah diikuti, (2) tidak membutuhkan biaya yang mahal, (3) diiringi musik atau nyanyian, (4) melibatkan banyak peserta, dan (5) bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

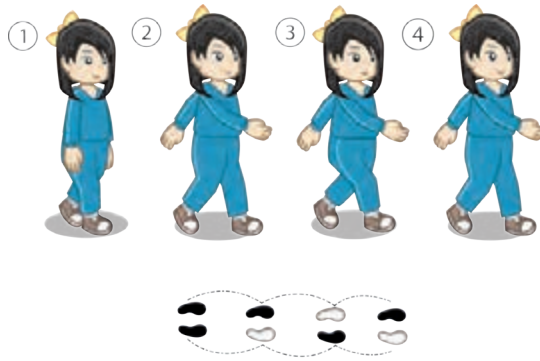
Pada bab ini akan dipejajari pembelajaran aktivitas gerak berirama: gerak langkah kaki, gerakan ayunan lengan, gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan, gerak langkah kaki, gerakan ayunan lengan, gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan..

b. Aktivitas pembelajaran gerak langkah gerak berirama

Bentuk-bentuk gerakan langkah kaki gerak berirama antara lain sebagai berikut.

1) Aktivitas pembelajaran langkah biasa

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama berikut ini.

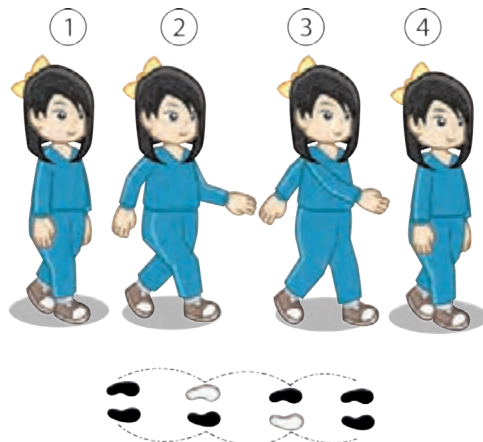
a) Berdiri dengan sikap tegak rileks.
b) Langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan.
c) Langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit.
d) Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian..

Gambar 8.1 Cara melakukan gerakan langkah biasa

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran langkah rapat

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama berikut ini.

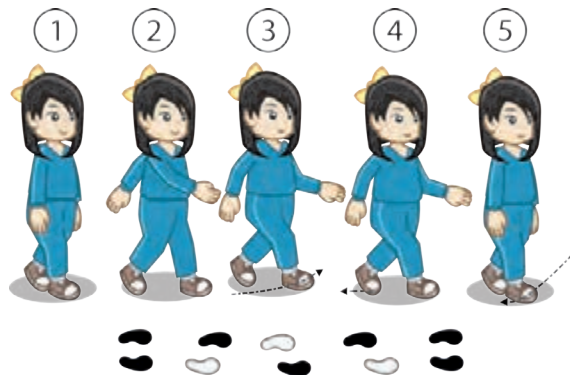
a) Berdiri dengan sikap tegak rileks.
b) Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
c) Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
d) Lanjutkan kedua kaki rapat.

Gambar 8.2 Cara melakukan gerakan langkah rapat

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran langkah keseimbangan

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan langkah keseimbangan aktivitas gerak berirama berikut ini.

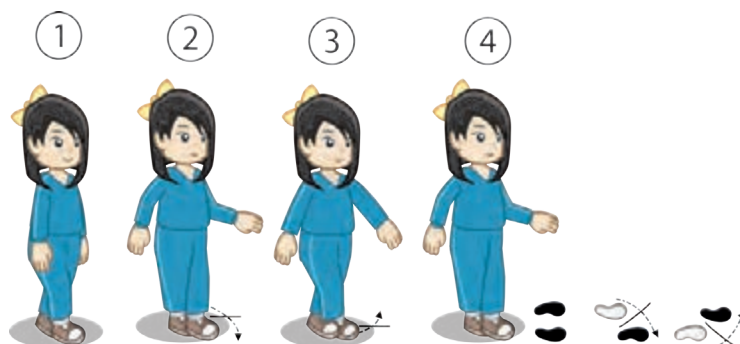
a) Berdiri dengan sikap tegak rileks.
b) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
c) Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
d) Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.

Gambar 8.3 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah keseimbangan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan langkah keseimbangan aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran langkah depan

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan langkah depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

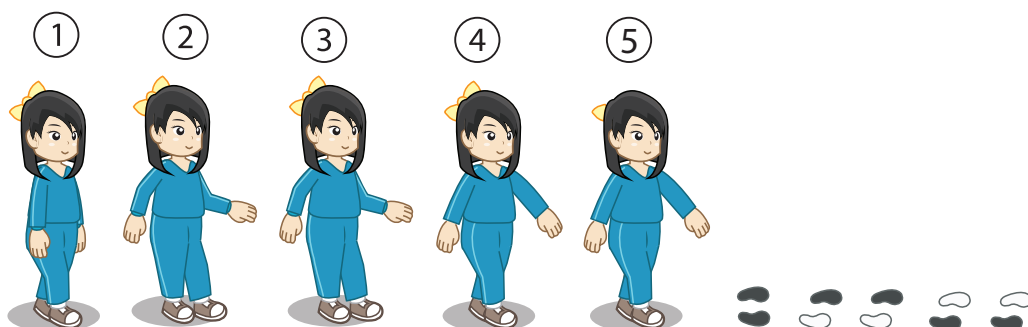
a) Berdiri dengan sikap anjur kiri.
b) Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
c) Hitungan 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua).
d) Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri.

Gambar 8.4 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah depan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan langkah depan aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran langkah silang

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukangerakan langkah silang aktivitas gerak berirama berikut ini.

a) Berdiri dengan sikap anjur kiri.
b) Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
c) Kruispas dapat pula dilakukan ke belakang.
d) Langkah silang ini dilakukan dengan irama 2/4.

Gambar 8.5 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah silang

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

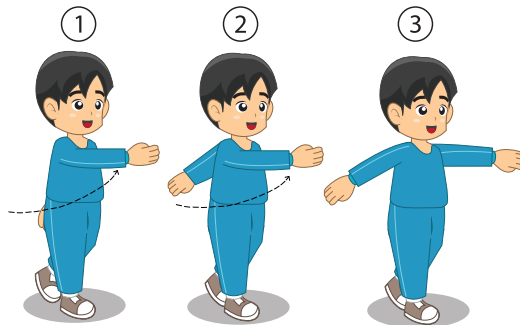
a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan

Bentuk-bentuk gerakan ayunan lengan antara lain sebagai berikut:

1) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang aktivitas gerak berirama berikut ini.

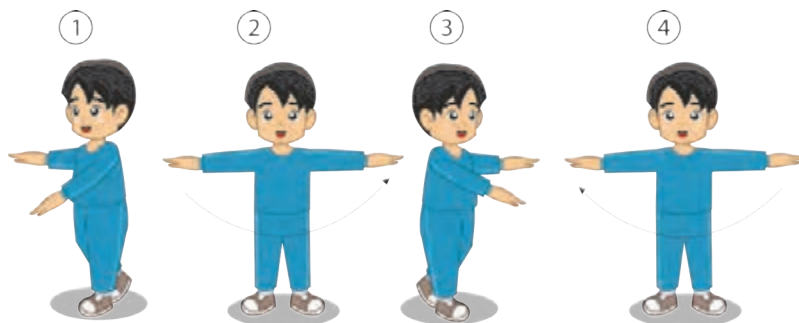
a) Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
b) Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.
c) Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan.
d) Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan.
e) Lakukan Pembelajaran ini 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4.

Gambar 8.6 Cara melakukan ayunan lengan satu lengan ke depan aktivitas gerak berirama

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan ke samping

Siswa diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan ayunan satu lengan ke samping aktivitas gerak berirama berikut ini.

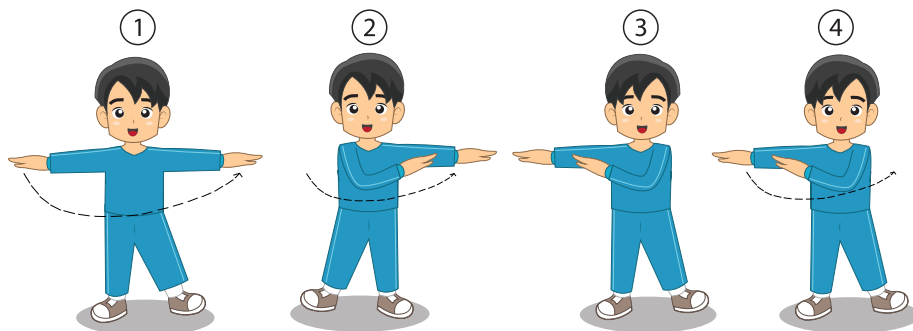
a) Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan
b) Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua lutut mengeper.
c) Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri ke depan.
d) Hitungan 3-4, lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada hitungan 1 dan 2.

Gambar 8.7 Cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan satu lengan ke samping aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan aktivitas gerak berirama berikut ini.

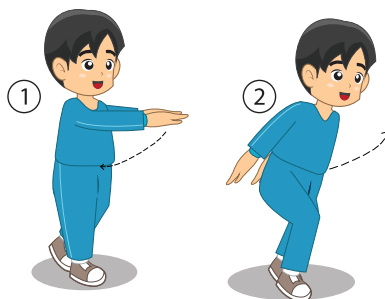
a) Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
b) Hitungan 1: ayunkan lengan kiri ke kiri.
c) Hitungan 2: ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper.
d) Hitungan 3: ayunkan lengan kanan kembali ke kanan.
e) Hitungan 4: ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan memindahkan berat badan ke kanan, kedua lutut mengeper.

Gambar 8.8 Cara melakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran ayunan dua lengan ke depan belakang

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang aktivitas gerak berirama berikut ini.

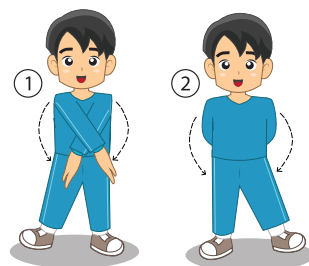
a) Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
b) Hitungan 1: ayunkan kedua lengan ke belakang.
c) Hitungan 2: ayunkan kembali ke depan.
d) Hitungan 3-4, putar kedua lengan melalui bawah di samping badan.
e) Hitungan 5,6,7,8: Pembelajaran sama dengan Pembelajaran 1,2,3,4, tetapi arahnya berlawanan.

Gambar 8.9 Cara melakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran ayunan dua lengan silang depan di muka badan

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan di muka badan aktivitas gerak berirama berikut ini.

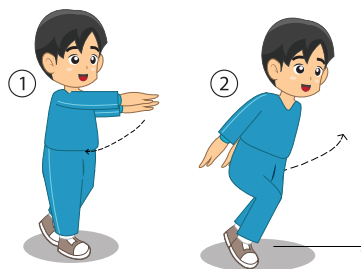
a) Sikap permulaan tegakkan kaki kiri ke samping kiri, kedua tangan direntangkan.
b) Hitungan 1: ayunkan kedua lengan silang di muka badan.
c) Hitungan 2: ayunkan kedua lengan kembali.
d) Hitungan 3: ayunkan kedua lengan silang di belakang badan.
e) Hitungan 4: ayunkan kedua lengan kembali.
f) Hitungan 5,6,7,8, diulang gerakan hitungan 1,2,3, dan 4..

Gambar 8.10 Cara melakukan gerakan ayunan dua lengan silang depan di muka badan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan di muka badan aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6) Aktivitas pembelajaran variasi gerakan langkah ke depan dan gerakan tangan ke atas

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas aktivitas gerak berirama berikut ini.

a) Sikap permulaan tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan ke samping.
b) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan, ayun kedua lengan lurus ke atas.
c) Hitungan 2: pindahkan berat badan ke belakang sambil membungkukkan badan ke muka, ujung tangan ke ujung kaki, pandangan ke perut.
d) Hitungan 3, tegak kembali.
e) Hitungan 4: kaki kiri dirapatkan dan kedua lengan kembali ke sikap semula.
f) Hitungan 5,6,7, dan 8 sama hanya ganti kaki kiri.

Gambar 8.11 Cara melakukan variasi langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

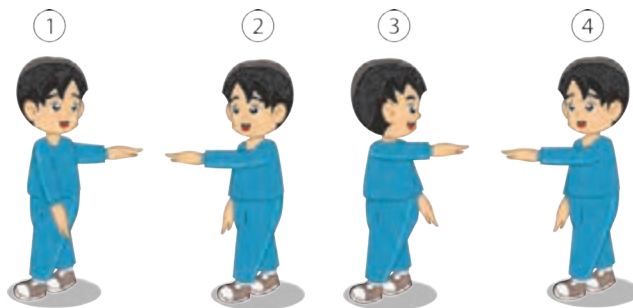
a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

d. Aktivitas pembelajaran kombinasi gerakan langkah kaki dan gerakan ayunan lengan

Senam irama adalah gerakan senam yang disesuaikan dengan irama yang mengiringinya. Gerakan senam dilakukan dengan mengikuti irama.

1) Aktivitas pembelajaran 1: gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

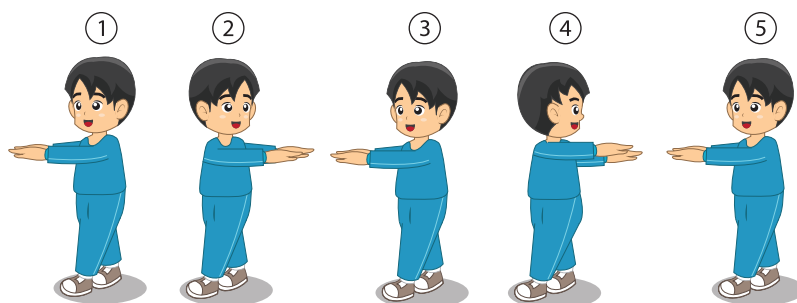
a. Sikap awal
   Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.
b. Gerakannya
   1) Hitungan 1: lengan kiri diayunkan kebelakang
   2) Hitungan 2: lengan kiri diayunkan ke depan.
   3) Hitungan 3: lengan kanan diayunkan ke belakang.
   4) Hitungan 4: lengan kanan diayunkan ke depan
   5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
c. Sikap akhir
   Kembali ke sikap semula.

Gambar 8.12 Pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2) Aktivitas pembelajaran 2: gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini..

a. Sikap awal
   Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri kedua lengan lurus ke depan.
b. Gerakannya
   1) Hitungan 1: kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
   2) Hitungan 2: kedua lengan diayunkan kembali ke depan..
   3) Hitungan 3: kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
   4) Hitungan 4: kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
   5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
c. Sikap akhir
   Kembali ke sikap semula.

Gambar 8.13 Pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:
a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) Aktivitas pembelajaran 3: gerakan ayunan lengan silang dan rentang tangan

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan aktivitas gerak berirama berikut ini.

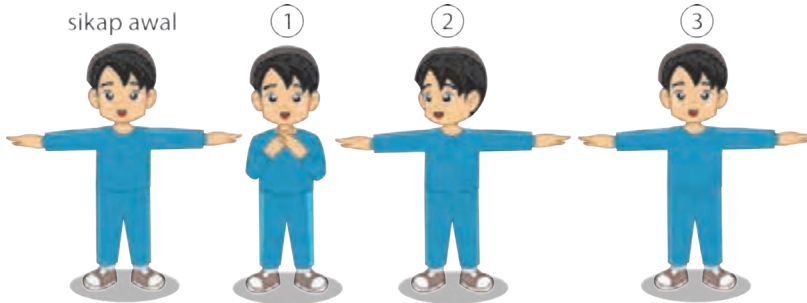
a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri kedua lengan direntangkan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1: kedua lengan disilangkan di depan dada.
2) Hitungan 2: kedua lengan terentang setinggi bahu.
3) Hitungan 3: arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 8.14 Gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran 4: gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

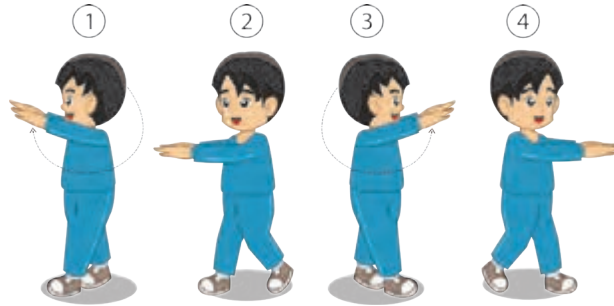
Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1: kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
2) Hitungan 2: berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
3) Hitungan 3: kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
4) Hitungan 4: berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
5) Pandangan mengikuti gerakan lengan.

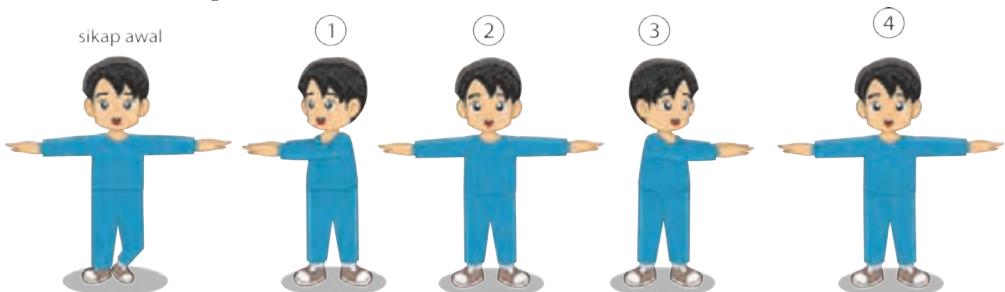
c. Sikap akhir
   Kembali ke sikap semula.

Gambar 8.15 Gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala aktivitas gerak berirama. Kemudian mmebandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5) Aktivitas pembelajaran 5: gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan aktivitas gerak berirama berikut ini.

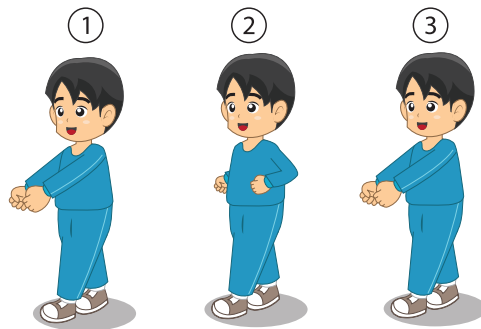
a. Sikap awal
   Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
b. Gerakannya
   1) Hitungan 1: lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
   2) Hitungan 2: lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
   3) Hitungan 3: lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
   4) Hitungan 4: lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
   5) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
c. Sikap akhir
   Kembali ke sikap semula.

Gambar 8.16 Gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal
   Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan
b. Gerakannya
   1) Hitungan 1: kedua lengan diluruskan di depan dada.
   2) Hitungan 2: kedua lengan ditarik di depan dada.
   3) Hitungan 3: kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
   4) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
c. Sikap akhir
   Kembali ke sikap semula.

Gambar 8.17 Gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.

c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

7) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

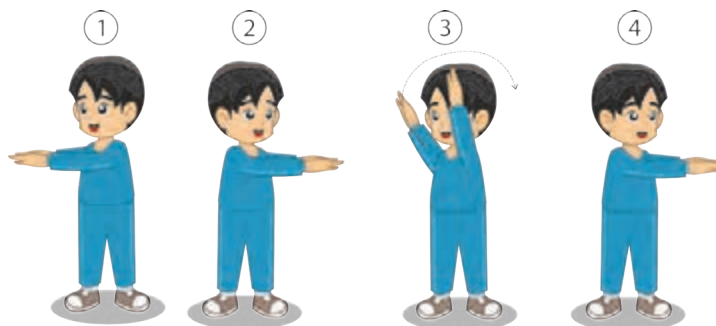
Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan ayunan kedua tangan setinggi bahu aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.

b. Gerakannya
   1) Hitungan 1: kedua lengan diayunkan ke kiri.
   2) Hitungan 2: kedua lengan diayunkan ke kanan.
   3) Hitungan 3: kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
   4) Hitungan 4: kedua lengan lurus ke samping kiri.
   5) Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 8.18 Gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan ayunan kedua tangan setinggi bahu aktivitas gerak berirama. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

8) Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki anan dan kiri secara bergantian

Siswa diminta untuk mengamati dan melakukan gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian aktivitas gerak berirama berikut ini.

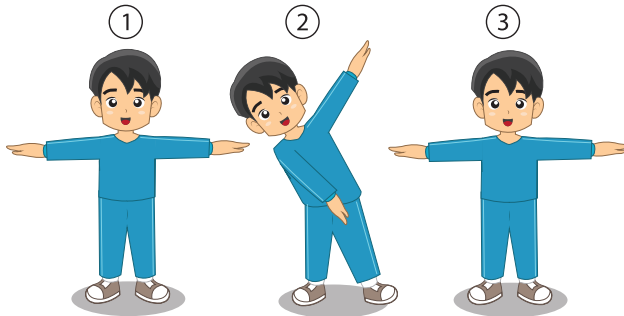
a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.

b. Gerakannya

1) Hitungan 1: tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
2) Hitungan 2: tangan kembali diayun ke sikap semula.
3) Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Gambar 8.19 Gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri bergantian

Siswa diminta untuk membuat simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran aktivitas gerak berirama yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual aktivitas atletik melalui aktivitas gerak berirama.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial aktivitas atletik melalui aktivitas gerak berirama.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama :..
Kelas :..

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. b. Tuliskan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.	
2.	Konsep a. Jelaskan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. b. Jelaskan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. b. Jelaskan cara melakukan macam-macam gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.	

a. Pedoman penskoran
   1) Penskoran
      a) Soal nomor 1
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      b) Soal nomor 2
         (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
      c) Soal nomor 3
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      d) Soal nomor 4
         (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
   2) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 24
      Skor perolehan siswa: SP
      Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
   1) Teknik penilaian
      Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam perlombaan)
   2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
      Siswa diminta untuk melakukan rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk perlombaan.
      Nama :..
      Kelas :..
      Petugas Pengamatan :..
      a) Petunjuk Penilaian
         Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Sikap awalan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) berdiri tegak kedua kaki sejajar
          (2) kedua tangan di samping paha
          (3) siku ditekuk sikap berdiri tegak
          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
      (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) langkahkan kaki kiri ke depan
          (2) berat badan pada kaki kiri
          (3) kaki kanan terlepas dari lantai
          (4) tangan kanan diayunkan ke depan
          Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
      (3) Sikap akhir melakukan gerakan
          Skor baik jika :
          (1) badan condong ke depan
          (2) kedua tangan dilipat di depan
          (3) berdiri sikap sempurna
          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
   b) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 9
      Skor perolehan siswa: SP
      Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

5. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas gerak berirama memperkuat pemahaman dan penerapan aktivitas gerak berirama. Dengan berbagai deskripsi tersebut

maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka siswa dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan aktivitas gerak berirama sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan siswa agar membawa sikap religius, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri siswa sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi siswa.

6. Instrumen Remidial dan Pengayaan

Remidial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remidial terhadap tiga siswa.

a. Format Remidial

<table>
<tr><th rowspan="2">No</th><th rowspan="2">Siswa</th><th>Target KI</th><th rowspan="2">Aspek</th><th rowspan="2">Materi</th><th rowspan="2">Indikator</th><th rowspan="2">KBM/
KKM</th><th rowspan="2">Bentuk
Remidial</th><th colspan="2">Nilai</th><th rowspan="2">Keterangan</th></tr>
<tr><th>KD</th><th>Awal</th><th>Remidial</th></tr>
<tr><td>1.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>dst</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="11">Komentar Orang Tua Siswa:</td></tr>
</table>

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

<table>
<tr><th rowspan="2">No</th><th rowspan="2">Siswa</th><th>Target KI</th><th rowspan="2">Aspek</th><th rowspan="2">Materi</th><th rowspan="2">Indikator</th><th rowspan="2">KBM/
KKM</th><th rowspan="2">Bentuk
Remidial</th><th colspan="2">Nilai</th><th rowspan="2">Keterangan</th></tr>
<tr><th>KD</th><th>Awal</th><th>Remidial</th></tr>
<tr><td>1.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>dst</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="11">Komentar Orang Tua Siswa:</td></tr>
</table>

9 Aktivitas Air

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

<table>
<tr><th colspan="2">Kompetensi Inti 1 (Sikap Spiritual)</th></tr>
<tr><td colspan="2">1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.</td></tr>
<tr><th>Kompetensi Inti 2 (Sikap Sosial)</th><th>Kompetensi Dasar</th></tr>
<tr><td>2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.</td><td>2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (fairplay dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.</td></tr>
</table>

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (indirect teaching) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.

- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

B. Aktivitas Renang

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	**Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***) 3.8.1. Mengidentifikasikan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.2. Menjelaskan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.	4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***) 4.8.1. Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 4.8.2. Menggunakan gerakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dalam bentuk perlombaan.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai berikut.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Siswa dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu.
6) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru atau salah seorang siswa yang dikatagorikan mampu untuk memperagakan gerak dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melaui kegiatan ekplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
5) Menerapkan berbagai gerak spesifik aktivitas jalan cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peseta didik.
9) Dalam mengajarkan materi aktivitas jalan cepat guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
4) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
5) Memberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh siswa dan dikerjakan di rumah dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas renang antara lain.

a. Cakupan *(Inclusive)*.
b. Demonstrasi.
c. Bagian dan keseluruhan *(Part and whole)*
d. Komando
e. Pendekatan *Scientific*.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
2) Video pembelajaran gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
3) Model siswa atau guru yang memperagakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.

b. Alat dan Bahan:

1) Kolam renang
2) Pelampung renang
3) Kaca mata renang
4) Peluit dan *Stopwatch*

5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran gerak spesifik aktivitas jalan cepat sebagai alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. **Bertahap** dalam arti pembelajaran gerak spesifik dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan **prosedural** berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar siswa dapat dengan mudah untuk mempelajari gerak spesifik, hingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan gerak variasi dan kombinasi aktivitas senam lantai.

Akhir dari latihan aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan siswa, adalah sebagai berikut.

a. Memiliki keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
b. Memiliki pengetahuan tentang gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada, memahami bentuk-bentuk gerakan yang digunakan, mengenal konsep ruang dan waktu.
c. Pembelajaran gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada yang sesuai dan dapat memberi pengalaman belajar, kesempatan untuk menggunakan dan beradaptasi dengan keterampilan motorik, menggunakannya pada situasi pembelajaran yang berubah-ubah.
d. Memiliki sikap, seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin dapat memahami budaya orang lain..

Pada aktivitas pembelajaran, beberapa hal yang harus dilakukan oleh peserta didik, antara lain sebagai berikut.

a. Siswa mengamati dan melakukan gambar dan gerakan yang dilakukan teman sendiri atau siswa yang diberi tugas oleh bapak/ibu guru melakukan gerakan.
b. Setelah itu siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang bentuk-bentuk latihan yang diperagakan.
c. Jawaban yang diberikan oleh bapak/ibu guru, siswa mencoba melakukan gerakan sesuai dengan hasil pengamatan dan jawaban dari guru.
d. Siswa mengasosiasikan/menghubungkan, yaitu dengan melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang untuk menemukan hal-hal sebagai berikut.
    1) Mencari hubungan antara gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dengan ketepatan dan kecepatan gerakan melakukan renangan.
    2) Mencari hubungan antara aktivitas air dengan kesehatan serta otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam aktivitas air.
e. Akhir aktivitas gerakan ini siswa mengomunikasikan, dengan melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter dan 50 meter.

6. Materi Pembelajaran

A. Pengertian dan asal-usul renang

Olahraga renang sangat berbeda dengan olahraga lain dan bergerak di air. Gerak manusia di darat pada umumnya pada posisi tegak atau vertikal dipengaruhi oleh data tarik bumi sepenuhnya, sedangkan perenang yang bergerak di air dalam posisi horizontal di bawah pengaruh daya tarik bumi dikurangi oleh daya tekan air ke atas.

Olahraga renang dimulai sejak abad 19 di London. Sekitar tahun 1837, hanya terdapat 6 kolam renang di kota itu. Populeritas renang terus membaik dan pada tahun 1869 beberapa asosiasi mulai muncul. Sedangkan di Amerika baru tahun 1888 mulai berkembang, dan tahun 1920 berhasil merajai perlombaan renang internasional.

Mereka-mereka yang sangat menonjol dalam acara renang tersebut antara lain: Sydney Cavill (1945), Robert JH Kiphuth dari klub renang Universitas Yale, dan Lewis B. Handley wanita pertama yang berenang di Selat Inggris.

Pada mulanya nomor yang dipertandingkan hanya gaya dada. Gaya baru yang pertama adalah "*Side Arm Stroke atau Side Stroke*" yang merupakan gaya ganti dimana sisi perenang berada dalam air. Dorongan kaki dirubah dari gaya kodok menjadi gaya gunting. Gaya ini akhirnya dikenal dengan nama "*Over Arm Side Stroke*".

Pada tahun 1902, Richard Cavill perenang Australia membuat rekor baru, yaitu berenang sejauh 100 meter dalam waktu 48,6 detik. Cavill menggunakan Arm Stroke, akan tetapi merubah tendangan kaki dari guntingan menjadi kipasan ke atas dan ke bawah. Gaya ini selanjutnya dikenal dengan nama Australia Crawl.

Perkembangan renang dunia selanjutnya, pada tahun 1935 telah membuahkan bermacam-macam gaya renang, di antaranya gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Pada Olympiade tahun 1908, orang-orang telah berani mengarungi lautan dan menyeberangi sungai-sungai yang besar hanya dengan rakit. Kemudian lambat laun berkembang ke seluruh pelosok tanah air. Dan berdirilah kolam renang yang pertama kali di Indonesia yaitu di Cihampelas, Bandung pada tahun 1904.

Tanggal 24 Maret 1951 berdirilah Pereerikatan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI dengan ketuanya Poerwosoedarmo. Kemudian pada tahun 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA (organisasi renang dunia). Dan pada tahun 1957 PBSI diubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). (*sumber: www.pbprsi.org*)

B. Aktivitas aktivitas air renang gaya dada

Renang gaya dada populer pada tahun 1875 oleh perenang Inggris Metthew Webb. Metthew adalah orang pertama yang merenangi teluk Channel (kanal) dengan menggunakan gaya dada. Gerakan renang gaya menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering disebut dengan gaya katak.

Perbedaannya dengan gaya katak berenang adalah pada sikap meluncur dilakukan dengan kedua kaki dan tangan lurus, sedangkan pada katak hal ini tidak ditemukan. Gaya dada pada abad 19 sudah diajarkan dan diperlombakan di sekolah-sekolah termasuk sekolah militer, sehingga dikenal dengan nama gaya sekolah atau "Schoolslag".

Bentuk variasi berenang secara utuh di bawah air digunakan oleh perenang Teofilo Lidefonso pada Olympiade tahun 1928. Ia memodifikasi teknik mengambil napas setelah melakukan satu gerakan di bawah air. Begitu pula perenang Rusia yang bernama Lounitchev meniru juara Olympiade 1956 Masaru Furukawa dari Jepang.

Gerak gaya di bawah permukaan air ternyata menambah cepatnya gerak maju, dan hal ini kemudian dilarang oleh FINA (Induk Organisasi Renang Dunia) sejak tahun 1957. Peraturan ini kemudian merangsang untuk mengembangkan gaya dada dengan posisi di atas permukaan air. Perenang Amerika, Chest Jastremski tampil berperan pada awal tahun 1960 dengan Power Breast Stroke (kekuatan gaya dada), sehingga untuk beberapa saat Amerika Serikat memegang supremasi pada gaya ini.

Pada tahun 1966 perenang Rusia, Nikolai Pankain mulai mengembangkan gerak gaya dada yang dapat menambah kecepatan gerak tangan melakukan fase istirahat, menghilangkan sikap dimana tangan akan kembali bersama-sama di bawah dada. Hal ini merupakan pembaharuan dalam irama dari gayanya dengan kemungkinan agak sedikit menunda posisi pengambilan napas. Pengembangan ini berperan penting dan kini disebut gaya dada Eropa. Gaya ini berbeda dengan gaya dada Amerika.

Renang gaya dada pada dasarnya dapat ditinjau dari: posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Tanpa penguasaan gerak dasar tersebut siswa tidak mungkin dapat berenang dengan baik pula. siswa diminta untuk membaca berbagai gerak dasar renang gaya dada dengan cermat. Siswa melakukan bersama-sama teman-temannya untuk mempraktikkan berbagai jenis gerak yang ada dalam buku siswa, kemudian diskusikan cara berenang yang baik. Yakinkan siswa kalian bisa menjadi apapun yang kalian inginkan, dengan catatan kalian serius dan sepenuh hati melakukannya.

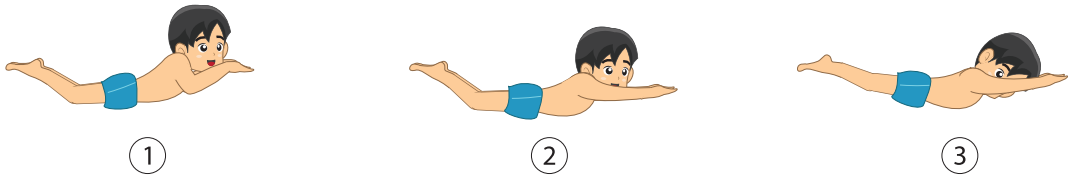
Aktivitas pembelajaran gerak dasar gerakan renang gaya dada adalah sebagai berikut

1. Aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi tubuh *(body position)* renang gaya dada

Ada dua macam posisi tubuh renang gaya dada pada saat meluncur atau saat kedua tangan lurus ke depan, yaitu: menurut versi Amerika Utara dan versi Eropa Timur.

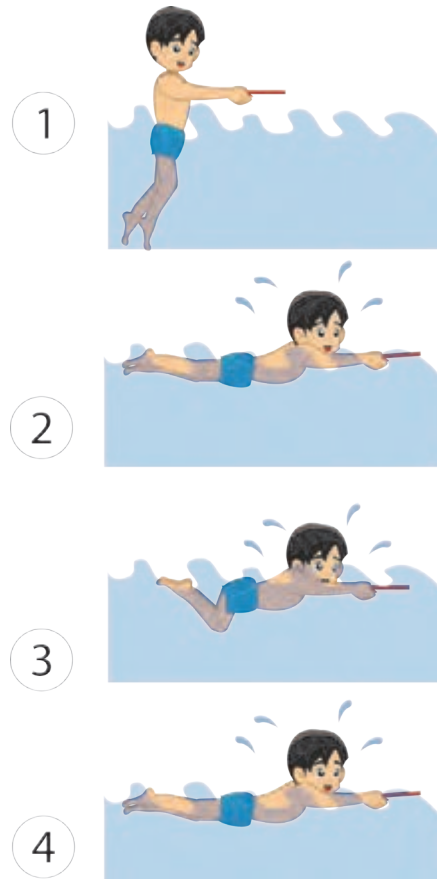
a. Aktivitas pembelajaran gerak dasar posisi badan

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan posisi badan renang gaya dada berikut ini.

(1) Posisi badan beserta seluruh anggota badan rileks
(2) Badan harus sehorizontal mungkin
(3) Gerakan dimulai dengan persiapan kaki
(4) Tumit ditarik mendekati pinggul sekaligus membuka lutut ke luar
(5) Dorong kedua kaki ke belakang secaar serempak
(6) Rapatkan kembali kedua kaki seperti sikap pertama
(7) Lakukan Pembelajaran dengan jarak 5 – 7 meter.

Gambar 9.1 Aktivitas gerakan posisi badan renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Siswa melakukan gerakan posisi badan renang gaya dada. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerakan kaki (*kicking*) renang gaya dada

Gerakan kaki renang gaya dada saat ini cenderung membentuk gerakan kaki dolphin (Whip kick), dimana pada saat istirahat, yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dilakukan pergelangan kedua kaki diputar mengarah ke luar hingga membentuk sudut ± 50°. Kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerakan menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus di belakang.

Gambar 9.2 Aktivitas gerakan kaki renang gaya dada

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan kaki renang gaya dada berikut ini.

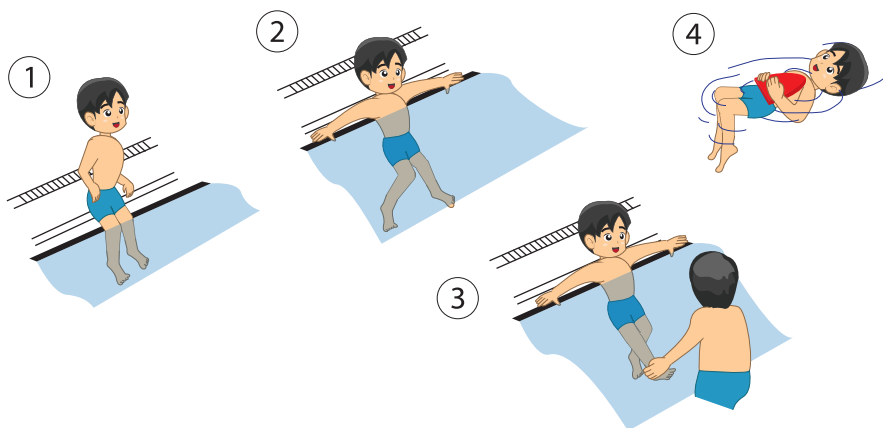
(1) Diawali sikap berdiri pada kolam dangkal pegang papan pelampung dengan kedua tangan di depan dada.
(2) Luruskan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.
(3) Lakukan gerakan kaki renang gaya dada berulang-ulang.

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki badan telentang

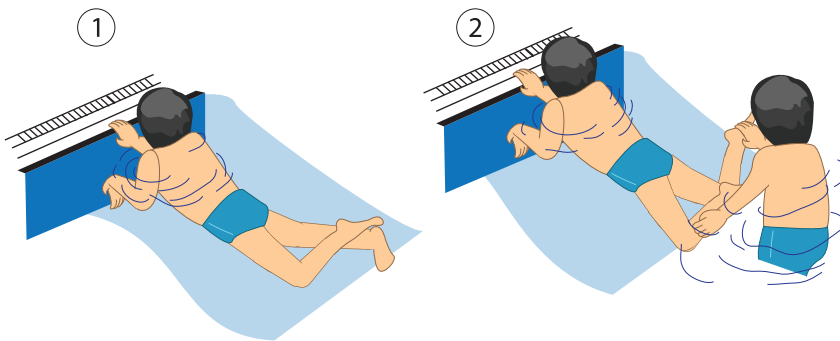
Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan kaki badan telentang renang gaya dada adalah berikut ini.

(1) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil duduk dipinggir kolam
(2) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri dipinggir menghadap kolam
(3) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri dipinggir menghadap kolam, namun sambil dipegang sebagai bebannya
(4) Belajar gerak dasar kaki gaya dada sambil terapung telentang dan memegang pelampung di kolam.

Gambar 9.3 Bentuk-bentuk aktivitas gerakan kaki badan terlentang renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikanmendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

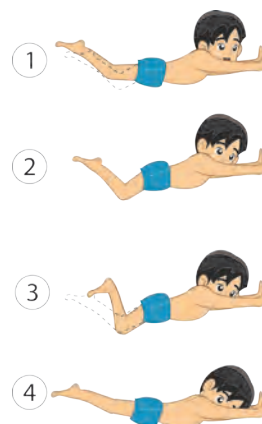
d. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki di tempat

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan kaki di tempat renang gaya dada adalah berikut ini.
(1) Pembelajaran gerakan kaki gaya dada sambil memegang dinding kolam.
(2) Pembelajaran gerakan kaki gaya dada dengan menggunakan pelampung sirif kaki *(kick-board).*
(3) Pembelajaran koordinasi gerakan kaki dan tangan sambil meluncur, lebih baik menggunakan alat pernapasan.
(4) Pembelajaran koordinasi gaya dada secara lengkap (gerak kaki, lengan, dan gerak mengambil napas).
(5) Pembelajaran gaya dada dengan orientasi pada jarak hasil setiap kayuhan.

Gambar 9.4 Bentuk-bentuk aktivitas gerakan kaki di tempat renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:
(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

e. Aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki di tempat

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan kaki di tempat renang gaya dada adalah berikut ini.
(1) Posisi telungkup, kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan memegang parit kolam.
(2) Kemudian tarik kedua kaki secara serentak mendekati pinggul hingga lutut membentuk sudut dan kedua paha agak membuka.
(3) Bersamaan dengan itu, pergelangan kaki diputar menghadap ke luar dan siap mendorong.

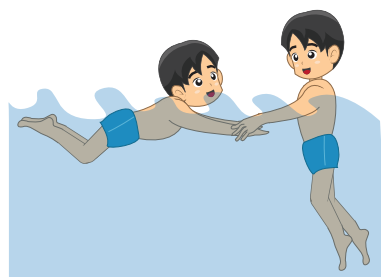
(4) Langkah selanjutnya, gerakan kedua kaki ke belakang agak menyamping hingga membentuk setengah lingkaran di bawah permukaan air, bersamaan kedua telapak kaki diputar.

Gambar 9. 5 Bentuk-bentuk aktivitas gerakan kaki di tempat renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

f. Aktivitas pembelajaran gerak dasar kaki dengan kedua tangan dipegang

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan kaki dengan kedua tangan dipegang renang gaya dada adalah berikut ini.

(1) Sikap telungkup, kedua tangan lurus ke depan dipegang teman dan kedua kaki lurus ke belakang.
(2) Siswa melakukan gerakan kaki gaya dada seperti pembelajaran pertama.
(3) Lakukan pembelajaran dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali.

Gambar 9.6 Bentuk-bentuk aktivitas gerakan kaki dengan kedua kaki dipegang renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

g. Aktivitas pembelajaran gerak dasar rotasi tangan (*hand rotation*)

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan rotasi tangan renang gaya dada adalah berikut ini.

1) **Aktivitas pembelajaran versi Amerika Utara**

Cara melakukan gerakan rotasi tangan versi Amerika Utara adalah sebagai berikut.

a) Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan.

b) Fase membuka ke luar (*outward*), saat kedua tangan membuka ke luar hingga lebih lebar dari perpanjangan garis bahu.

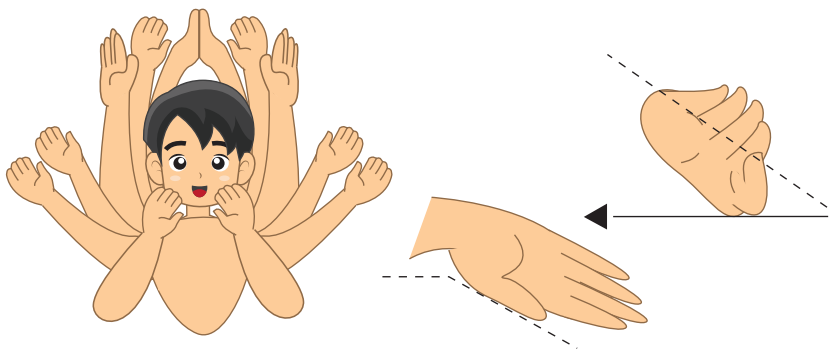
c) Fase menangkap (*catch*), fase ini dilakukan setelah akhir dari melakukan fase membuka, dimana saat mengerjakan fase ini usahakan siku tinggi (*high elbow*) untuk memutar pergelangan tangan.

2) **Aktivitas pembelajaran versi Eropa Timur**

Cara melakukan gerakan rotasi tangan versi Eropa Timur adalah sebagai berikut.

a) Fase istirahat (*recovery*), saat kedua lengan lurus di depan.

b) Fase membuka ke luar (*outward*), saat dimana kedua tangan membuka ke samping hingga perpanjangan garis bahu. Sudut yang dibentuk antar telapak tangan dengan permukaan air pada saat menyapu keluar adalah 30-45° dan sudut yang dibentuk antara lengan bawah dengan tangan pada pergelangan adalah 15-30°.

c) Fase mendorong ke dalam (*push*), fase ini dilakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar, dimana saat melakukan fase mendorong ke dalam telapak tangan saling berhadapan serentak dengan menutup telapak tangan hingga bertemu, kedua siku dan lengan juga menutup hingga keduanya bertemu pada satu garis lurus di bawah dagu.\

Gambar 9.7 Rotasi tangan versi Eropa Timur renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian mmebandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

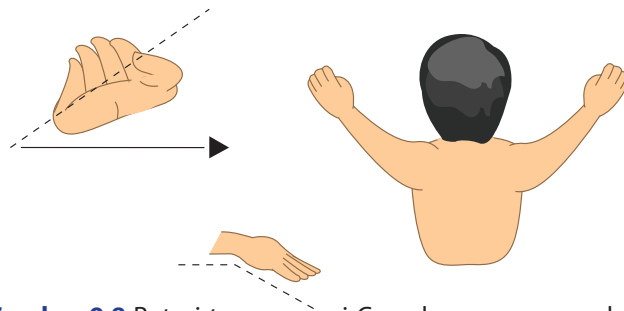
(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.

(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.

(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3) **Versi Canada**

Versi ini berkembang dari versi Eropa Timur, sehingga beberapa fase yang dilakukan pada fase Eropa Timur juga dilakukan pada vase Canada. Fase istirahat dan fase

membuka keluar tetap sama, dan perbedaannya terletak pada fase mendorong, yaitu: Fase menutup ke dalam (*Inward sweep*) dilakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar dilanjutkan dengan melakukan sapuan atau ayunan ke dalam dimana kedua belah siku tidak perlu bertemu dan cukup hanya kedua telapak tangan. Agar diperhatikan pada saat melakukan sapuan ke dalam posisi telapak tangan dengan air membentuk sudut antara 30-45° atau rata-rata 40°.

Gambar 9.8 Rotasi tangan versi Canada renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian mmebandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.

(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.

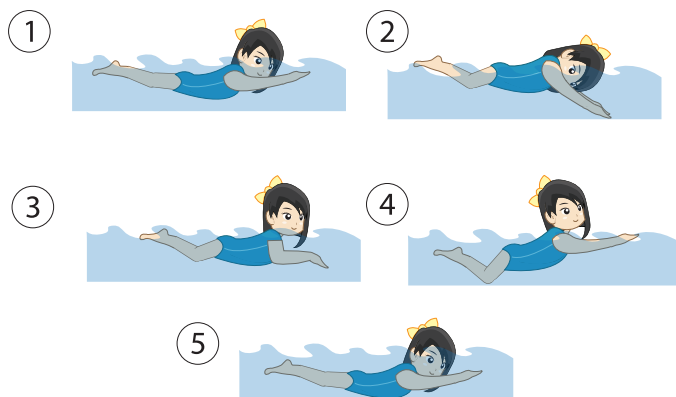
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik gerakan lengan renang gaya dada

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan lengan renang gaya dada adalah berikut ini.

(a) Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam, kedua paha mengepit papan pelampung.

(b) Luruskan kedua lengan ke depan dan kedua kaki ke belakang hingga badan terapung di atas permukaan air.

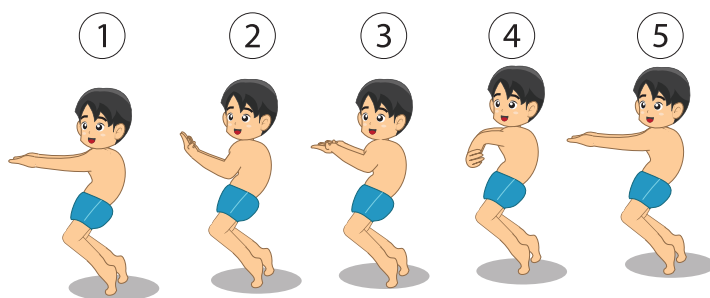
(c) Lakukan gerakan tangan renang gaya dada berulang-ulang.

Gambar 9.9 Aktivitas gerakan lengan renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

5) **Aktivitas pembelajaran gerakan lengan di darat**

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan lengan di darat renang gaya dada adalah berikut ini.

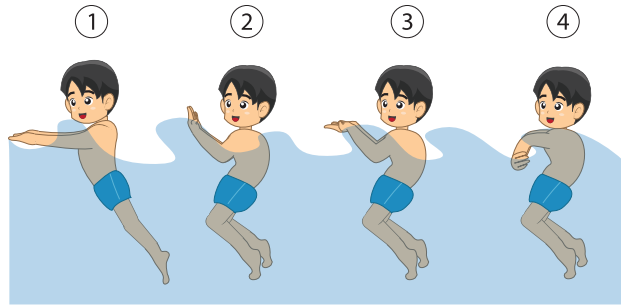
(a) Berdiri tegak, kedua lutut ditekuk.
(b) Kedua tangan lurus di depan.
(c) Pandangan ke depan.
(d) Kemudian putar kedua telapak tangan dengan menekan ke bawah sampai dagu.
(e) Lalu luruskan kembali kedua lengan ke depan, sikap telapak tangan menghadap bawah.
(f) Lakukan pembelajaran ini berulang-ulang.

Gambar 9.10 Aktivitas gerakan lengan di darat renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6) **Aktivitas Pembelajaran Gerakan Lengan di Air**

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan lengan di air renang gaya dada adalah berikut ini.

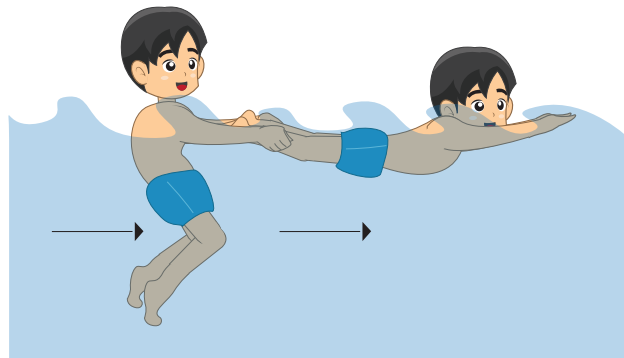
(a) Bentuk Pembelajarannya sama dengan Pembelajaran di darat
(b) Sekarang Pembelajarannya di air yang dangkal
(c) Kemudian sedikit-demi sedikit gerakannya maju ke depan.

Gambar 9.11 Aktivitas gerakan lengan di air renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

h. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dipegang teman

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan lengan dipegang teman renang gaya dada adalah berikut ini.

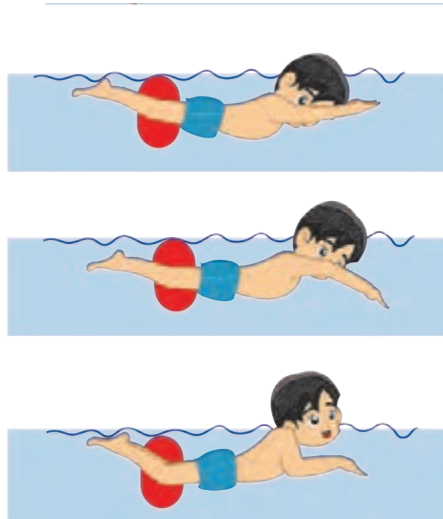
(1) Posisi badan terlentang
(2) Lalu temanmu memegang kakimu
(3) Hingga posisi badanmu lurus
(4) Kedua tangan lurus ke depan
(5) Kepala agak sedikit di atas air
(6) Lakukan Pembelajaran ini dalam jarak 8 – 10 meter
(7) Pembelajaran ini diulangi 2 – 3 kali.

Gambar 9.12 Aktivitas gerakan lengan dengan di pegang renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(a) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(b) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(c) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

i. Aktivitas pembelajaran gerakan lengan dengan mengepit pelampung

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada adalah berikut ini.

(1) Berdiri pada kolam dangkal, dipinggir kolam.
(2) Kedua paha mengepit papan pelampung.
(3) Luruskan kedua lengan ke depan.
(4) Kedua kaki ke belakang.
(5) Hingga badan terapung di atas permukaan air.
(6) Lakukan Pembelajaran ini dalam jarak 8 – 10 meter.
(7) Pembelajaran ini diulangi 2 – 3 kali.

Gambar 9.13 Aktivitas gerakan lengan dengan mengepit pelampung renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

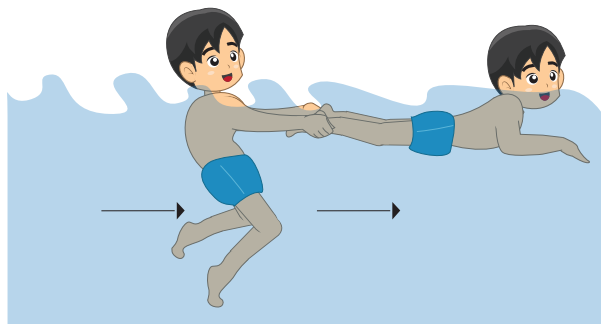
j. Aktivitas pembelajaran gerak dasar tangan dan pengambilan napas

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan tangan dan pengambilan napas renang gaya dada adalah berikut ini.

(1) Sikap telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang dipegangi oleh teman dan kedua tangan lurus ke depan.

(2) Lakukan gerakan yang dimulai dengan kedua telapak tangan dibuka ke samping, dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah dada.

(3) Putar kedua telapak tangan bersamaan dengan menekan ke bawah permukaan air dan akhir putarannya di bawah dagu.

(4) Gerakan selanjutnya, kembali pada sikap pertama. Lakukan Pembelajaran dalam jarak 8 – 10 meter dengan ulangan 2 – 3 kali.

Gambar 9.14 Aktivitas gerakan mengambil napas renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.

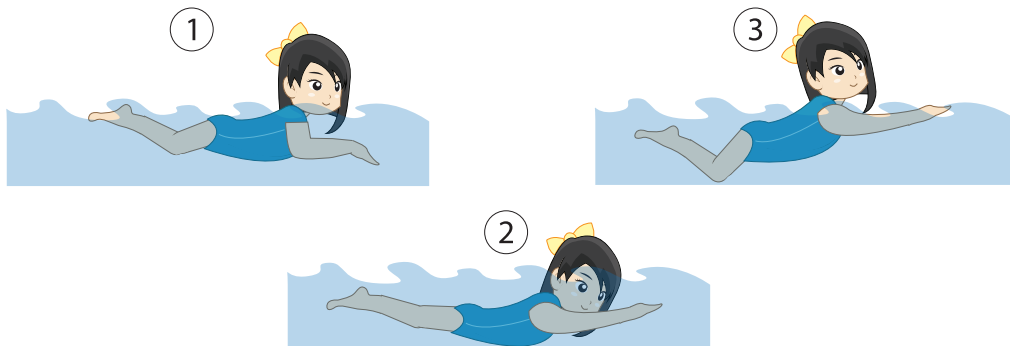
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.

(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

k. Aktivitas pembelajaran gerak dasar mengambil napas (*breathing*)

Gerakan pengambilan napas yaitu suatu proses antara menghirup udara. Menghirup udara dilakukan pada akhir pull dari gerakan lengan, yaitu pada saat tangan siap didorong ke depan, kepala diangkat sampai batas mulut ke luar permukaan air dan segera menghirup udara melalui mulut dan hidung. Pada saat menghirup udara, badan harus tetap diusahakan pada posisi horizontal dan bahu jangan sampai keluar dari permukaan air.

Mengeluarkan udara (napas) dilakukan pada saat recovery lengan, yaitu pada saat tangan didorong ke depan lurus, mulut dan hidung masuk ke permukaan air. Segera setelah itu udara dikeluarkan sedikit demi sedikit melalui mulut dan hidung.

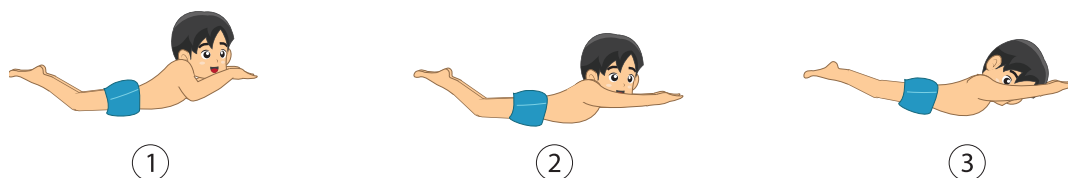
Pembelajaran dilakukan berdiri mengangkang di kolam dangkal, bungkukkan badan ke depan sehingga badan rata-rata air dan mulut berada di atas permukaan air

Gambar 9.15 Aktivitas gerakan mengambil napas renang gaya dada

Selanjutnya siswa diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Kemudian membandingkan hasil pengamatannya dengan cara berikut:

(1) Rasakan gerakan yang siswa lakukan.
(2) Bandingkan gerakan yang siswa lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan siswa.
(3) Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

l. Aktivitas pembelajaran gerak dasar koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan)

Siswa diminta untuk mengamati dan memperagakan gerakan koordinasi gerakan kaki, tangan, dan pernapasan renang gaya dada i berikut ini.

(1) Kaki lurus kebelakang, lengan lurus ke depan, dengan telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% masuk dalam air.
(2) Kaki masih ke belakang, ke dua tangan mulai dibuka ke samping selebar bahu.
(3) Kaki tetap lurus, kedua tangan mulai menarik. Jarak antar kedua tangan sudah lebih lebara dari pada bahu dan telapak tangan menghadap ke belakang. Napas dikeluarkan dan gelembung-gelembung udara keluar dari mulut dan hidung.
(4) Siku-siku mulai dibengkokkkan dan lengan atas berputar, tangan menarik dengan kuat.
(5) Seperti aktivitas pembelajaran di atas, telapak tangan diputar kedalam dan kepala mulai terangkat sedikit.
(6) Mengambil nafas dilakukan pada saat tangan siap didorong ke depan.

Gambar 9.16 Gerakan koordinasi (gerakan kaki, tangan, dan pernapasan) renang gaya dada

Siswa diminta untuk membuat simpulan dan catatan tentang materi pembelajaran aktivitas gerakan renang gaya dada yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

C. Tata Tertib Di Kolam Renang

1. Hal-hal yang harus dilakukan sebelum berenang

a. Melakukan pemanasan untuk mencegah terjadinya kejang otot di waktu berenang. Otot-otot yang harus diregangkan antara lain sebagai berikut.
   1) Peregangan otot-otot lengan
   2) Peregangan otot-otot leher
   3) Peregangan otot pinggang
   4) Peregangan otot punggung dan perut
   5) Peregangan otot-otot kaki
      a) Setelah itu mandilah pada air pancuran yang disediakan sebelum masuk ke kolam renang.
      b) Latihlah irama kaki terlebih dahulu, sebelum bentuk-bentuk Aktivitas lainnya.
      c) Berjalan-jalan di dasar kolam dengan kedalaman yang cocok merupakan kesenangan yang menarik.

2. Hal-hal yang harus dilakukan setelah berenang

Setelah Aktivitas renang dilakukan, agar biasakan hal-hal sebagai berikut.

a. Basuhlah mata agar jauh dari kotoran.
b. Jika telinga kemasukan air, usahakan agar air bisa keluar dengan cara meloncat-loncat.
c. Keringkan pakaian renang di tempat yang teduh (tidak panas).
d. Istirahat yang cukup.
e. Makan yang cukup.

3. Hal-hal yang harus diperhatikan

Untuk menghindarkan kecelakaan di kolam renang, sebaiknya tidak melakukan hal-hal sebagai berikut.

a. Dilarang mendorong teman-teman dari pinggir kolam.
b. Tidak berenang di tempat dalam sebelum menguasai renang.
c. Dilarang meloncat dari pinggir kolam di tempat-tempat ramai orang berkumpul.
d. Dilarang meloncat di daerah kolam yang dangkal dengan posisi menukik.
e. Dilarang membasuh muka di pinggir kolam, hingga memungkinkan tergelincir ke dalamnya.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual aktivitas atletik melalui aktivitas renang.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial aktivitas atletik melalui aktivitas renang.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama : ....
Kelas : ....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Tuliskan macam-macam gerakan kaki aktivitas renang. b. Tuliskan macam-macam gerakan lengan aktivitas renang. c. Tuliskan macam-macam gerakan mengambil napas aktivitas renang.	
2.	Konsep a. Jelaskan macam-macam gerakan kaki aktivitas renang. b. Jelaskan macam-macam gerakan lengan aktivitas renang. c. Jelaskan macam-macam gerakan mengambil napas aktivitas renang.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan gerakan kaki aktivitas renang. b. Jelaskan cara melakukan gerakan lengan aktivitas renang. c. Jelaskan cara melakukan gerakan mengambil napas aktivitas renang.	

a. Pedoman penskoran
   1) Penskoran
      a) Soal nomor 1
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2
   (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
   (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
   (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
   (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3
   (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
   (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
   (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4
   (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
   (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
   (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
   (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor
   Skor maksimum: 24
   Skor perolehan siswa: SP
   Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
   1) Teknik penilaian
      Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam sirkuit training)
   2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
      Siswa diminta untuk melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok dalam bentuk perlombaan.
      Nama : ....
      Kelas : ....
      Petugas Pengamatan : ....
      a) Petunjuk Penilaian
         Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
      b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Sikap awalan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) bila ada aba-aba “Siap” siswa mengangkat kedua kakinya ke atas ke arah permukaan air bersama-sama badan, sehingga badan dan kaki lurus pada permukaan air dengan sikap terlentang.
          (2) pada aba-aba “Ya” siswa menggerakkan atau menyepak-nyepakkan kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah.
          (3) gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki.
          (4) gerakannya harus lemas dan tidak kaku, gerakan yang ke atas lebih kuat daripada gerakan yang ke bawah.

          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
      (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) sikap badan terlentang, muka menghadap ke atas dengan dagu agak ditarik dan kedua lengan di sisi badan.
          (2) lengan secara bergantian diayunkan ke atas air melampaui kepala dan masuk ke air dalam di depan kepala agak ke samping.
          (3) setelah tangan masuk ke dalam air, maka dimulailah gerakan menekan dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan lurus di sisi badan.
          (4) untuk memperoleh hasil yang lebih baik hendaknya jari-jari tangan dirapatkan.

          Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
      (3) Sikap akhir melakukan gerakan
          Skor baik jika :
          (1) posisi tubuh terlentang, sejajar dengan permukaan air dan posisi kaki sedikit di bawah permukaan air.
          (2) posisi kepala dan wajah menghadap ke depan atas, sehingga pandangan membentuk arah diagonal dengan kaki.
          (3) wajah berada sedikit di atas permukaan air, sehingga mata, hidung dan mulut tidak terendam air dan dapat bernapas dengan leluasa.
          (4) dada, bahu dan panggul terendam air dan tetap sejajar dengan permukaan air.

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 9
Skor perolehan siswa: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
1) Penilaian hasil gerak renang gaya dada (menempuh jarak 25 meter)
a) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk gerak rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada yang dilakukan siswa menempuh jarak 50 meter dengan cara:
(1) Mula-mula siswa berada dipinggir kolam renang.
(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan rangkaian renang gaya dada (gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan).
(3) Petugas menghitung waktu yang ditempuh oleh siswa.
(4) Jumlah waktu yang dutempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor..
b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***		
…… ≥ 12 meter	…… ≥ 11 meter	86 - 100	Sangat Baik
11,00 – 11.99 meter	10.00 – 10.99 meter	71 - 85	Baik
10.00 – 10.99 meter	9.00 – 9.99 meter	56 - 70	Cukup
…….. ≤ 9.99 meter	…….. ≤ 8.99 meter	……. ≤ 55	Kurang

5. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas renang gaya dada memperkuat pemahaman dan penerapan aktivitas renang. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka siswa dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat mempraktikan aktivitas air sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan siswa agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri siswa sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi siswa.

6. Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

a. Format Remedial

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
dst										
Komentar Orang Tua Siswa:										

10 Perkembangan Tubuh Remaja

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Inti 1 (Sikap Spiritual)	
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	
Kompetensi Inti 2 (Sikap Sosial)	**Kompetensi Dasar**
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (*fairplay* dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (indirect teaching) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.

- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

B. Perkembangan Tubuh Remaja

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	**Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.1. Mengidentifikasikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.2. Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 3.9.3. Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9.1. Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9.2. Mendiskusikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai berikut.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Siswa duduk dengan tertib dan tenang, ucapkan salam atau selamat pagi kepada guru.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Setelah mendapat penjelasan dari guru, siswa secara berkelompok melakukan diskusi kelompok yang membahas tentang materi perkembangan tubuh remaja.
2) Pada saat siswa melakukan diskusi, guru dapat mengawasi dan memperbaiki jawaban-jawaban yang diutarakan oleh siswa.
3) Dalam memahami materi pembelajaran perkembangan tubuh remaja setiap siswa di instruksikan untuk aktif dalam mengambil peran dalam diskusi kelompok tersebut.
4) Dalam diskusi kelompok semua siswa diperbolehkan mengajukan permasalahan/ pertanyaan dan mengutarakan pernyataan terhadap pertanyaan dan permasalahan yang dilontarkan oleh teman yang lain.
5) Siswa diperbolehkan membawa dan menggunakan alat peraga dalam mengajukan pengutarakan pendapat.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati serta siswa diminta untuk mengamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
2) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Untuk metode dalam pembelajaran perkembangan tubuh remaja guru dapat memilih metode yang paling tepat. Metode yang dapat digunakan antara lain..

a. Ceramah.
b. Diskusi.
c. Penugasan.
d. Windows shoping.
e. Problem-based learning (PBL).
f. Pendekatan *Scientific*.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar/poster perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
2) Video pembelajaran tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.

b. Alat dan Bahan:

1) Ruang kelas
2) Laktop
3) Poster
4) Vidio pembelajaran
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

a. Perkembangan jasmani

Sejak lahir, jasmani seseorang terus tumbuh berkembang. Baik dalam bentuk badan dan ukuran-ukuran badannya, maupun dalam daya kerjarnya. Perkembangan ini berjalan terus sampai seseorang menjadi dewasa, ialah pada umur sekitar 25 tahun. Akan tetapi perkembangan jiwa seseorang, di antaranya perkembangan kecerdasan seseorang, tidak berhenti Dalam umur 25 tahun. Sebab perkembangan jiwa atau kecerdasan seseorang mungkin masih dapat berlangsung terus sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor atau keadaan, seperti berikut ini:

1) Faktor keturunan

Artinya bila orang tuanya besar-besar, mungkin sekali anak-anaknya juga besar-besar. Kalau orang tuanya tinggi, anaknya juga tinggi. Kalau orang tuanya pandai, anaknya juga pandai. Walaupun menurut hukum keturunan (hukum genetika, tidak selalu dapat demikian halnya).

2) Faktor pembawaan

Artinya, perkembangan seseorang sudah ditentukan pula oleh keadaannya selama di dalam kandungan. Misalnya ada anak-anak yang lahir dengan kelainan-kelainan pada bagian tubuhnya, seperti busung kepala atau hydrocephalus, bibir sumbing, langit-langit yang terbelah, perkembangan jaringan otak yang tidak sempurna, dan macam-macam cacat jasmani lainnya.

3) Faktor luar

Faktor luar ini penting sekali diperhatikan. Sebab faktor keturunan dan faktor pembawaan manusia tidak dapat berbuat banyak, maka manusia pada hakikatnya dapat mengendalikan faktor luar yang sangat berpengaruh bagi perkembangan jasmani.

Faktor luar yang perlu mendapatkan perhatian adalah sebagai berikut :

a) Keadaan gizi

Kualitas gizi manusia sejak di dalam kandungan, dan pada masa-masa pertumbuhan selanjutnya mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan jasmani dan kecerdasan. Para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat mengakibatkan pertumbuhan kecerdasan.

b) Gangguan kesehatan

Anak-anak yang sering sakit sudah tentu akan terganggu pula pertumbuhan badannya. Lebih-lebih penyakit yang menahun.

c) Rangsangan

Latihan-latihan jasmani atau berolahraga jasmani akan dirangsang untuk tumbuh menjadi lebih kuat dan sehat. Orang-orang yang kurang gerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan menghadapi serangan berbagai penyakit.

Tabel 1: Hubungan antara umur, berat badan, dan tinggi badan (untuk anak di Indonesia)

Umur Tahun	Laki-laki		Perempuan	
	Berat (Kg)	Tinggi (Cm)	Berat (Kg)	Tinggi (Cm)
Lahir	3,0	50,0	3,0	50,0
1 Tahun	8,1	71,3	7,6	71,3
2 Tahun	9,6	79,4	9,3	78,4
3 Tahun	11,4	86,4	11,0	85,3
4 Tahun	13,0	93,5	12,6	92,5
5 Tahun	14,4	101,9	14,2	100,0
6 Tahun	15,8	108,8	16,2	105,7
7 Tahun	16,6	109,5	16,7	109,5
8 Tahun	18,9	114,1	17,5	114,5
9 Tahun	20,9	117,0	20,0	120,4

10 Tahun	22,0	125,1	21,9	125,9
11 Tahun	23,9	128,2	24,7	129,6
12 Tahun	26,9	131,5	28,4	136,8
13 Tahun	29,1	137,4	32,6	141,4
14 Tahun	33,0	143,0	37,0	146,8
15 Tahun	40,0	151,3	40,6	149,8
16 Tahun	43,3	157,2	42,5	152,2

b. Pertumbuhan, perkembangan, kebutuhan serta faktor-faktor yang memengaruhi anak usia sekolah

Pertumbuhan dan perkembangan memengaruhi dan dipengaruhi oleh (*interaction*) dan keputusan-keputusan yang diambilnya setiap saat, sehingga merupakan suatu proses yang dinamis. Memang ada beberapa tahap (*stadium*) tertentu di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan ini, tetapi setiap orang tumbuh dan berkembang dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, lingkungan dan pengalaman-pengalaman pribadi.

Berikut ini akan diuraikan beberapa sifat-sifat dari pertumbuhan dan perkembangan anak dan menunjukkan kebutuhan kesehatan siswa sehingga dapat dibuat isi dari pada bimbingan, pendidikan dan pelajaran-pelajaran yang akan diberikan pada anak golongan tertentu.

Umur 6-14 tahun:

1) Perkembangan jasmani

a) Perkembangan jasmani relatif lambat dibandingkan dengan perkembangan pada usia sebelumnya.
b) Adanya pertumbuhan bola mata, sehingga ada kemungkinan terjadinya gangguan penglihatan pada masa ini.
c) Kerangka tulang belakang serta *ligament* masih lemah, sehingga perlu dijaga sikap duduk dan berdiri yang baik.
d) Masa pubertas yang terjadi pada akhir masa ditandai dengan adanya pertumbuhan badan yang sangat cepat.
e) Telah tampak tenda-tanda permulaan masa *adolesensia* (masa remaja), pada anak laki-laki suara membesar, pada anak perempuan membesarnya buah dada serta *haid* pertama.
f) Perkembangan jasmani sangat dipengaruhi oleh lingkungan mental dan sosial.

2) Perkembangan jiwa, emosi, sosial, dan intelek

a) Mulai belajar menghitung, membaca dan menulis, sudah mulai mengadakan konsepsi, simbolisasi dan belajar mengadakan komunikasi.
b) Dimulai suatu perkembangan "kepribadian sosial" dan mulai menyadari konsep-konsep hidup, (*concience*, moralitas dan norma kehidupan).
c) Pada masa pubertas (12-14), energi meluap-luap, *avonturisme* dan hubungan dengan orang lain masih canggung.
d) Nilai religi (agama), etik dan estitik belum mendalam.

3) Kebutuhan (Requirements)

a) Jumlah makanan yang cukup serta mempunyai nilai gizi yang tinggi.
b) Latihan-latihan jasmani dan istirahat yang cukup serta teratur.
c) Tindakan-tindakan pencegahan penyakit.
d) Di dalam dan di luar lingkungan keluarga (sekolah, kepramukaan dan sebagainya), perlu diberi kesempatan untuk dapat memperkembangkan kepribadiannya yang meliputi segi sosial dan moral.

4) Faktor-faktor yang mempengaruhi

a) Masalah gizi yang antara lain disebabkan oleh faktor emosional.
b) Penyakit.
c) Masalah gigi berupa antara lain *malloclussion, crowding*.
d) Kontak lingkungan lebih luas sehingga dapat menimbulkan konflik-konflik karena perubahan-perubahan yang dialaminya.

Mesa Adolesensia (Masa Remaja)

1) Perkembangan jasmani

a) Fungsi organ-organ *endokrin* telah mencapai kesempurnaan.
b) Penambahan jaringan lemak di bawah kulit (subkutan) lebih banyak pada wanita dari pada anak laki-laki.
c) Jaringan otot-otot pada anak laki-laki lebih berkembang dari pada jaringan otot pada anak perempuan.

2) Perkembangan jiwa, emosi, sosial, dan intelek

a) Faktor yang penting ialah perhatian terhadap *seks*, yang memengaruhi hubungan dengan kawan dari jenis kelamin yang lain.
b) Pemikiran sudah kritis, juga terhadap kewibawaan orang tuanya.
c) Emosi belum mencapai suatu stabilisasi tertentu dan perlu adanya simpati dan nasihat-nasihat.
d) Mulai memisahkan diri dari orang tua dan mencari pergaulan dengan teman-teman sebayanya.
e) Ada aktivitas dan experinuuntaui sosial.
f) Melalui proses identifikasi dan imitasi dibangkitkan dan dikembangkan cita-cita muluk dan aspirasi-aspirasi yang tinggi, perlu adanya "*identification figure*" yang baik.

3) Kebutuhan (Requirements)

a) Diperlukan adanya pengertian dari orang tua dan keluarga, tentang proses perkembangan dan sifat-sifat tcrtentu pada anak masa peralihan ini sulit bagi kedua belah pihak, orang tua maupun anak.
b) Perlu penanggapan secara perorangan, jangan disamaratakan semua anak, tanpa mengabaikan faktor-faktor di luar diri mereka.

c) Perlu bantuan dalam meringankan setiap tekanan (*stress*) baik fisik maupun mental.
d) Diberikan pendidikan tentang kesehatan dan *sex* yang diatur dan diselenggarakan secara bijaksana, termasuk pengetahuan biologi dari fungsi alat kelamin.

4) Faktor-faktor yang memengaruhi

a) Kurang pengertian, pengetahuan serta perhatian tentang kesehatan, dapat menimbulkan bermacam-macam penyakit, cidera akibat kecelakaan, anemia, penyakit kulit, TBC, kekurangan gizi obesitas, problem-problem psikologis, problem-problem seks, dan lain-lain.
b) Adaptasi sosial yang tidak berhasil, menimbulkan bermacam-macam tingkah laku dan perbuatan yang tidak baik, konflik dan cara-cara kehidupan yang tidak harmonis dalam keluarga lambat laun dapat menimbulkan gangguan mental dan lain-lain neurosis dan psychosis, narkotika, dan lain-lain.
c) Kehidupan spiritual yang baru berkembang dapat berubah-rubah menurut situasi kondisi dan waktu serta dapat menimbulkan penyelewengan atau tindakan *ekstrim*.

Gambar 10.1 *Pertumbuhan manusia dari balita hingga manula*

1) Usaha-usaha yang perlu dikerjakan untuk memenuhi kebutuhan

a) Pendidikan kesehatan termasuk di dalamnya tentang perkawinan dan kehidupan keluarga.
b) Pemeliharaan kesehatan badan, termasuk pencegahan penyakit.
c) Bimbingan dalam belajar dan aktivitas ekstrakurikuler.
d) Pendidikan ketrampilan (*vocational training*).
e) Usaha bimbingan dan nasihat bagi pelajar.
f) Olahraga kesehatan.
g) Pendidikan tentang bahaya-bahaya lingkungan.

c. Ciri-ciri anak sehat dan tanda-tanda gangguan kesehatan

1) Ciri-ciri anak sehat

a) Tumbuh dengan baik, dapat dilihat dari naiknya berat badan dan tinggi badan secara teratur, dan proporsional.
b) Tangkas, gesit dan gembira.
c) Mata bersih dan bersinar.
d) Nafsu makan baik, percenaan baik, bibir dan lidah segar, pernafasan tidak berbau.
e) Senang melakukan olahraga dan menikmati masa istirahatnya secara teratur.
f) Kulit dan rambut bersih dan tidak kering.
g) Tidak mempunyai perasaan tertekan dan mudah menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya.
h) Perkembangan jasmani dan rohani sesuai dengan tingkatan umur dan kelamin.

2) Tanda-tanda gangguan kesehatan

a) Keadaan umum
  (1) kesan umum jelek.
  (2) sikap tubuh yang buruk
  (3) lekas lelah
  (4) sangat gemuk/kurus
  (5) kurang bersemangat, lekas lelah
  (6) kebiasaan makan yang kurang baik
  (7) kesulitan dalam membaca/mendengar
  (8) tidak melakukan kebiasaan-kebiasaan sehat.
b) Mata
  (1) sering mengedipkan/mengusap mata
  (2) mata berair, banyak kotoran
  (3) peradangan mata
  (4) mata juling
  (5) mata melihat terlalu dekat/jauh.
c) Telinga
  (1) berdengung-dengung
  (2) Pekak (pendengaran berkurang)
  (3) berair/nanah
  (4) sering merasakan sakit di telinga
  (5) bengkak bawah telinga (gondongan).
d) Hidung dan mulut
  (1) ingus meleleh, berdarah
  (2) sukar bernafas dari hidung
  (3) sering pilek

(4) kerongkongan sakit
(5) tonsil membesar
(6) tidur dengan mulut terbuka
(7) mulut berbau
(8) gigi berlobang
(9) gusi berdarah

e) Tingkah laku
   (1) gelisah
   (2) gerakan-gerakan tak terkendali
   (3) ring bertengkar, tidak kooperatip
   (4) gangguan berbicara
   (5) Bering ke kamar kecil
   (6) mencuri (kleptomania)

f) Sering tak masuk sekolah karena
   (1) sering masuk angin
   (2) sakit kepala
   (3) sakit gigi
   (4) malas bersekolah

g) Tanda-tanda kurang gizi
   (1) timbangan berat badan terus menurun, atau dalam jangka waktu tertentu tidak kunjung naik.
   (2) mats cekung, lingkaran biru sekitar mata, kelopak/selaput mata pucat.
   (3) roman muka yang tegang atau lemah.
   (4) otot lembek, lekas lelah, pucat.
   (5) sikap badan yang buruk.
   (6) pemarah, sikap masa bodoh (*apathis*).

d. Pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan

1) Gerak badan

"Mens Sana in Copore Sano" artinya "dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat". Salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan berolahraga. Gerak badan yang tepat untuk seseorang dan teratur sangat berguna untuk kesegaran jasmani dan kesehatan tubuh.

Untuk orang yang bekerja berat dengan pikiranna, dan sedikit menggerakkan tubuhnya akan mendapat gangguan penyakit tertentu. Oleh sebab itu, seharusnya orang tersebut melakukan olahraga di waktu senggang.

Akibat-akibat berolahraga terhadap tubuh antara lain sebagai berikut:

a) Otot-otot tubuh dengan baik dan serasi serta ada kelenturan yang baik.
b) Pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan yang harmonis.
c) Memperbaiki otot-otot usus sehingga peristaltik (gerakan) usus teratur dan baik, serta menghilangkan sembelit.

d) Memperbaiki sirkulasi darah (peredaran darah).
e) Pernapasan dalam dan cepat sehingga paru-paru jadi sehat; dan dapat melakukan fungsinya dengan baik.
f) Pembakaran hidrat arang dan lemak dengan baik, sehingga nabsu makan baik dan pengeluaran kotoran sempurna.
g) Sebagai variasi, serta rekreasi yang akibatnya secara tidak langsung tercermin dalam air muka yang cerah dan banyak senyum.

2) Rekreasi

Rekreasi atau ”*re-creation*” berarti kesukaan, kesenangan. Pengertian lain adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar atau hilang. Banyak macam olahraga yang dijadikan suatu rekreasi, misalnya: berburu, memancing dan sebagainya.

Banyak juga kegiatan yang bisa dijadikan rekreasi, misalnya : darmawisata, ke taman margasatwa, ke musium, ke desa yang tenteram, dan istirahat di gunung. Kegiatan-kegiatan itu untuk mengembalikan energi yang hilang ataupun menyegarkan pikiran dan penjernihan perasaan yang kalut. Hubungannya dengan kesehatan pribadi ialah didapatkan kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

3) Istirahat

Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menenteramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan bermacam-macam cara, misalnya: mendengarkan radio, melihat televisi, mengobrol dengan teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, membaca buku bacaan/ majalah, dan lain sebagainya.

Guna istirahat:

1) melepaskan lelah.
2) memberi kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, sebab waktu istirahat sel sel dalam tubuh menghisap zat-zat makanan yang ada dalam darah untuk membina kekuatan kembali.
3) menambah kesegaran dan kekuatan.
4) memperpanjang umur sel-sel tuhuh.

Waktu dan lamanya istirahat

1) Di antara jam kerja atau belajar (pagi hari lebih kurang pukul 10.00 waktu istirahat 10 - 15 menit.
2) Siang hari, sebelum makan siang, waktu istirahat 15 – 20 menit sesudah makan waktu istirahat 30 – 60 menit.

Gambar 1.4

3) Sore hari, sebelum makan 60 menit, sesudah makan 60 menit.
4) Malam hari, sebelum tidur 60 menit.
Akibat kurang istirahat : kelelahan, sukar tidur, gampang terkena penyakit, makan kurang nafsu, sukar buang air besar, sakit otot-otot, dan gangguan kerja kelenjar-kelenjar tubuh.

4) Tidur

Tidur sebaiknya pada malam hari lamanya 6 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Bila kurang tidur, kesehatan tubuh kita dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibatnya kurang tidur pada tubuh begitu terasa, akan tetapi lama kelamaan akan semakin terasa akibatnya.

Gejala-gejala umum dari kurang tidur antara lain : kelopak mata sayu, muka muram dan juga pucat, badan lemah, kurang kegairahan bekerja, malas, dan sebagainya .

Usaha-usaha agar dapat tidur dengan baik:

1) tidur dalam satu kamar, tidak terlalu sesak oleh barang-barang dan tidak pula terlalu penuh.
2) keadaan di dalam kamar haruslah rapih dan bersih, demikian pula alat yang dipakai untuk tidur.
3) perasaan yang tenang, usahakanlah menghilangkan gangguan pikiran dan tidak gelisah.
4) ventilasi yang baik (sebaiknya ventilasi silang), bukan berarti jendela- jendela harus dibuka mengusahakan ventilasi yang baik.
5) kamar tidak terlalu panas, temperatur kamar tidak lebih dari 68°F. Temperatur kamar yang baik antara 65^0 F dan 68˚F, hal ini juga tergantung dari temperatur luar (kering atau ber-angin).

Akibat-akibat rasa lelah antara lain:

1) memengaruhi pusat syaraf yang terlihat dengan: lekas pusing, tersinggung, bingung, gugup dan tidak tenang, berpikir lambat, kurang dapat menguasai diri.
2) kurang semangat, perhatian tidak dapat terpusat pada sesuatu pekerjaan.
3) kurang daya tahan menyebabkan mudah diserang penyakit infeksi.
4) pertimbangan kurang sempurna, sukar tidur, dan pusing.

Macam-macam kelelahan:

1) Lelah jasmani (karena bekerja berat).
2) Lelah rohani (banyak belajar tanpa istirahat, berbagai macam persoalan yang sukar dipecahkan).

e. Pola-pola hidup sehat

Usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seorang demi seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri.

1) Usaha-usaha tersebut antara lain:

a) Memelihara kebersihan
   (1) Badan : mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
   (2) Pakaian : dicuci, disetrika.
   (3) Rumah dan lingkungannya : disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.

b) Makanan yang sehat
   - Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kuantitasnya.

c) Cara hidup yang teratur
   (1) Makan, tidur, bekerja dan beristirahat secara teratur.
   (2) Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.

d) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptaan jasmani
   (1) Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
   (2) Olahraga : aerobik secara teratur.

e) Menghindari terjadinya penyakit
   (1) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber yang lainnya.
   (2) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
   (3) Selalu berpikir dan berbuat baik.
   (4) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.

f) Meningkatkan rataf kecerdasan dan rohaniah
   (1) Patuh pada ajaran agama.
   (2) Cukup santapan rohani.
   (3) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.

g) Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat
   (1) Adanya sumber air yang baik.
   (2) Adanya kakus yang sehat.
   (3) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.
   (4) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.

h) Pemeriksaan kesehatan
   (1) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
   (2) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian sikap spiritual perkembangan tubuh remaja.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian sikap sosial perkembangan tubuh remaja.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama : ....
Kelas : ....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Tuliskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder. b. Tuliskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan mental.	
2.	Konsep a. Jelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder. b. Jelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan mental.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. b. Jelaskan cara menerapkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	

a. Pedoman penskoran
   1) Penskoran
      a) Soal nomor 1
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2
   (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
   (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
   (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
   (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3
   (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
   (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
   (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4
   (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
   (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
   (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
   (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor
   Skor maksimum: 24
   Skor perolehan siswa: SP
   Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
   1) Teknik penilaian
      Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam diskusi)
   2) Instrumen penilaian dan pedoman penskoran
      Siswa diminta untuk mendiskusikan tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk diskusi.

      Nama : ....
      Kelas : ....
      Petugas Pengamatan : ....

      a) Petunjuk Penilaian
         Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
      b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Persiapan awal menyiapkan materi diskusi			
2.	Pelaksanaan melakukan diskusi			
3.	Menyimpulkan hasil diskusi			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Sikap awalan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) mempersiapkan bahan diskusi
          (2) melengkapi materi materi diskusi
          (3) sistimatika penyusunan materi diskusi
          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
      (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) membuka diskusi
          (2) menyampaikan materi dengan sistimatis
          (3) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun
          Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
      (3) Sikap akhir melakukan gerakan
          Skor baik jika :
          (1) menyimpulkan hasil diskusi
          (2) menyusun laporan secara sistimatis
          (3) kelengkapan laporan hasil diskusi
          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
   b) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 9
      Skor perolehan siswa: SP
      Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
   1) Penilaian hasil penyajian tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
      a) Tahap pelaksanaan pengukuran
         Penilaian hasil/produk penyajian perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental dengan cara:
         (1) Siswa diminta untuk membuat makalah tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
         (2) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh siswa di depan kelas secara berkelompok.
         (3) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh siswa.

(4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversiketetapan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

5. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental memperkuat pemahaman dan penerapan Budaya Hidup Sehat. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka siswa dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat menerapkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental sebagai materi pembelajaran Penjasorkes.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan siswa agar membawa sikap religious, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri siswa sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi siswa.

6. Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

a. Format Remedial

<table>
<tr><th rowspan="2">No</th><th rowspan="2">Siswa</th><th>Target KI</th><th rowspan="2">Aspek</th><th rowspan="2">Materi</th><th rowspan="2">Indikator</th><th rowspan="2">KBM/ KKM</th><th rowspan="2">Bentuk Remedial</th><th colspan="2">Nilai</th><th rowspan="2">Keterangan</th></tr>
<tr><th>KD</th><th>Awal</th><th>Remedial</th></tr>
<tr><td>1.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>dst</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="11">Komentar Orang Tua Siswa:</td></tr>
</table>

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

<table>
<tr><th rowspan="2">No</th><th rowspan="2">Siswa</th><th>Target KI</th><th rowspan="2">Aspek</th><th rowspan="2">Materi</th><th rowspan="2">Indikator</th><th rowspan="2">KBM/ KKM</th><th rowspan="2">Bentuk Remedial</th><th colspan="2">Nilai</th><th rowspan="2">Keterangan</th></tr>
<tr><th>KD</th><th>Awal</th><th>Remedial</th></tr>
<tr><td>1.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>dst</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="11">Komentar Orang Tua Siswa:</td></tr>
</table>

11 Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang

A. Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Inti 1 (Sikap Spiritual)	
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	
Kompetensi Inti 2 (Sikap Sosial)	**Kompetensi Dasar**
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Menghargai dan menghayati perilaku sportif (*fairplay* dalam permainan, jujur, mengikuti aturan, tidak menghalalkan segala cara untuk meraih kemenangan, menerima kekalahan dan mengakui keunggulan lawan, mau menghargai dan menghormati), kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, berani, menghargai perbedaan, disiplin, kerja sama, budaya hidup sehat, dan percaya diri dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

Keterangan:
- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (indirect teaching) menggunakan keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.

- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

B. Pola Makan Sehat, Bergizi Dan Seimbang

1. Kompetensi Spesifik (KD-3 dan KD-4) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	**Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi**
3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 3.10.1. Mengidentifikasikan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 3.10.2. Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 3.10.3. Menjelaskan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 4.10.1. Memaparkan cara mengolah konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 4.10.2. Mendiskusikan cara menerap-kan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

2. Langkah-langkah Pembelajaran

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai berikut.

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1) Siswa duduk dengan tertib dan tenang, ucapkan salam atau selamat pagi kepada guru.
2) Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
3) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
4) Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
5) Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru antara lain.

1) Setelah mendapat penjelasan dari guru, siswa secara berkelompok melakukan diskusi kelompok yang membahas tentang materi perkembangan tubuh remaja.
2) Pada saat siswa melakukan diskusi, guru dapat mengawasi dan memperbaiki jawaban-jawaban yang diutarakan oleh siswa.
3) Dalam memahami materi pembelajaran perkembangan tubuh remaja setiap siswa di instruksikan untuk aktif dalam mengambil peran dalam diskusi kelompok tersebut.
4) Dalam diskusi kelompok semua siswa diperbolehkan mengajukan permasalahan/ pertanyaan dan mengutarakan pernyataan terhadap pertanyaan dan permasalahan yang dilontarkan oleh teman yang lain.
5) Siswa diperbolehkan membawa dan menggunakan alat peraga dalam mengajukan pengutarakan pendapat.
6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati serta siswa diminta untuk mengamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.

c. Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru antara lain.

1) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
2) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Metode Pembelajaran

Untuk metode dalam pembelajaran perkembangan tubuh remaja guru dapat memilih metode yang paling tepat. Metode yang dapat digunakan antara lain..

a. Ceramah.
b. Diskusi.
c. Penugasan.
d. Windows shoping.
e. Problem-based learning (PBL).
f. Pendekatan *Scientific*.

4. Media dan Alat Pembelajaran

a. Media:

1) Gambar/poster tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang.
2) Video pembelajaran tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang.

b. Alat dan Bahan:

1) Ruang kelas
2) Laktop
3) Poster
4) Vidio pembelajaran
5) Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

5. Aktivitas Pembelajaran

a. Hubungan antara makanan dan kesehatan

1) Guna makanan

Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu, untuk dapat melangsungkan hidupnya, manusia mutlak memerlukan makanan. Zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat makanan atau zat gizi. Enam macam zat gizi makanan antara lain berikut ini:

a) hidrat arang atau karbohidrat,
b) lemak,
c) protein,
d) mineral dan garam-garam,
e) vitamin-vitamin, dan
f) air.

Tubuh memperoleh zat gizi dalam bentuk makanan, baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari hewan. Kebutuhan tubuh akan zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makananpun yang mengandung zat gizi secara lengkap. Tiap-tiap bahan makanan mengandung zat gizi yang berlainan, baik dalam jumlah maupun macamnya.

Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi, kita harus makan berbagai macam bahan makanan setiap hari. Dalam hal ini, variasi makanan sangat memegang peranan penting. Makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin sehat pula tubuh kita. Selain enam macam zat gizi tersebut, manusia memerlukan pula oksigen (zat asam). Zat ini diperoleh pada waktu bernapas.

Dilihat dari sudut ilmu gizi, makanan mempunyai tiga kegunaan, antara lain sebagai berikut:

a. Membangun dan memelihara tubuh

Pertumbuhan manusia terjadi sejak dalam kandungan sampai dengan masa remaja. Pada saat itu terjadi pembentukan sel-sel baru secara besar-besaran, pada usia di bawah lima tahun. Pada saat inilah terjadi pertumbuhan yang paling cepat. Pembentukan sel-sel baru tersebut diperlukan untuk membangun bagian-bagian tubuh, misalnya: otot, tulang, darah, otak, dan organ-organ tubuh lainnya.

Selain untuk pertumbuhan, pembentukan sel-sel baru diperlukan pula untuk mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak atau hilang. Agar tubuh tetap sehat, tubuh harus dipelihara. Misalnya, bila kehilangan darah akibat luka, kuku dan rambut yang aus, sel-sel tubuh yang rusak karena sakit, perlu segera diperbaiki atau disembuhkan. Untuk perbaikan atau penyempurnaan tersebut, tubuh memerlukan zat gizi, terutama zat pembangun yang terdiri dari protein, mineral dan air.

Selain pada masa pertumbuhan, pembentukan sel-sel baru terjadi pula pada waktu berolahraga. Pembentukan sel-sel baru diperlukan untuk membentuk jaringan-jaringan otot.

b. Memberi tenaga kepada tubuh

Manusia hidup harus dapat bergerak. Gerakan dapat berupa gerakan yang nyata seperti berjalan mengangkat benda, makan, minum dan lainnya. Gerakan yang nyata ini disebut pula gerakan sadar. Selain gerakan sadar, ada pula gerakan-gerakan yang tidak nyata, akan tetapi harus dilakukan secara terus-menerus, walaupun dalam keadaan tidak sadar, misalnya pada waktu tidur. Gerakan-gerakan tidak sadar, antara lain : gerakan jantung untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh, gerakan paru-paru untuk bernapas, dan gerakan usus untuk mencernakan makanan.

Untuk gerakan-gerakan tersebut diperlukan tenaga atau panas, baik untuk gerakan sadar maupun tidak sadar. Manusia yang normal memerlukan panas untuk mengatur suhu tubuh. Suhu tubuh lebih kurang 36°. Apabila suhu disekitar menjadi lebih rendah, maka tubuh harus dapat membuat sejumlah panas untuk menggantikan panas tubuh yang hilang karena

dilepaskan ke sekeliling kita. Panas atau tenaga yang diperlukan oleh tubuh dapat dihitung dan dinyatakan dalam satuan kalori.

c. Mengatur proses faali tubuh

Agar tubuh dapat berfungsi dengan baik, berbagai fungsi faali dalam tubuh harus diatur dan dikoordinasikan. Misalnya, proses pengaturan suhu tubuh agar tetap normal, proses pembekuan darah bila terjadi pendarahan, mengatur keseimbangan asam dan basa dalam tubuh, pembentukan zat pelindung guna menjaga tubuh dari serangan penyakit atau zat yang membahayakan. Zat gizi yang diperlukan untuk mengatur proses-proses faali tersebut disebut zat pelindung, yaitu protein, mineral, vitamin, dan air.

2) Pengaruh gizi terhadap kesehatan

Manusia sehat memiliki tubuh yang dapat berfungsi dengan baik, dan dalam jaringan-jaringan tubuhnya tersimpan cadangan zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatannya. Cadangan zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh akan zat gizi sehari-hari tidak terpenuhi. Sebaiknya, bila konsumsi zat gizi berlebihan maka kelebihan tersebut akan ditimbun dalam jaringan-jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu.

Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat gizi, maka kelebihan zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses dalam tubuh. Kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut gizi salah, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Sedangkan gizi baik terletak di antara keduanya.

Gambar 11.1 Pesan tentang 10 gizi seimbang

a) Perubahan-perubahan dalam tubuh akibat gizi salah
   1) Pengurangan cadangan
   2) Peubahan-perubahan biokimiawi
   3) Perubahan-perubahan fungsi
   4) Perubahan-perubahan anatonik

b) Pengaruh gizi terhadap daya kerja, daya tahan, pertumbuhan jasmani dan mental
   1) Pengaruh terhadap daya kerja
   2) Pengaruh terhadap daya tahan
   3) Pengaruh terhadap pertumbuhan jasmani dan mental

b. Pengetahuan tentang makanan sehat

1) Arti makanan sehat

Kekurangan maupun kelebihan zat gizi dapat berakibat negatif terhadap kesehatan tubuh. Keadaan yang sempurna akan diperoleh apabila tubuh mendapat semua zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan, dan dalam perbandingan yang seimbang.

Oleh sebab itu, makanan sehat sering disebut makanan seimbang. Artinya, di dalam menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan, dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang sesuai atau seimbang satu dengan yang lainnya.

Di samping hal-hal yang menyangkut mutu gizi, makanan sehat harus pula bebas dari kuman-kuman atau zat yang dapat menyebabkan penyakit. Oleh sebab itu, makanan sehat, selain mutu gizi, faktor kebersihan makanan perlu pula mendapat perhatian.

2) Guna Zat Gizi

Sesuai dengan fungsinya, zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga, antara lain sebagai berikut.

(1) Zat tenaga : hidrat arang, lemak, dan protein.
(2) Zat pembangun : protein, mineral, dan protein.
(3) Zat pengatur : vitamin, mineral, protein, dan air.

Dari penggolongan tersebut dapat dilihat bahwa beberapa zat gizi mempunyai fungsi lebih dari satu. Misalnya, protein dapat berfungsi sebagai zat pembangun, zat tenaga maupun zat pengatur. Demikian pula dengan mineral dan air dapat berfungsi sebagai zat pembangun maupun zat pengatur.

a. Hidrat arang

Hidrat arang atau karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula. Susunan hidrat arang terdiri dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Hidrat arang dalam tubuh akan dibakar dan menghasilkan tenaga dan panas. Satu gram hidrat arang akan menghasilkan empat kalori.

Menurut besarnya molekul, hidrat arang dapat digolongkan menjadi tiga antara lain sebagai berikut.

(1) Monosakarida

Monosakarida merupakan hidrat arang yang susunan molekulnya paling sederhana. Monosakarida merupakan hasil akhir dari pemecahan sempurna dari disakarida dan polisakarida, yaitu hidrat arang yang susunan molekulnya lebih komplek. Sifatnya larut dalam air dan rasanya manis. Golongan ini adalah: glukosa, fruktosa, dan galaktosa.

(2) Disakarida

Dalam proses pencernaan, disakarida akan diubah menjadi monosakarida. Satu molekul disakarida terdiri dari dua molekul monosakarida. Termasuk golongan disakarida ialah sakarosa atau sukrosa, laktosa dan manosa. Hasil pemecahan disakarida adalah sebagai berikut.

Sukrosa .... Glukosa + fruktosa
Maltosa .... Glukosa + glukosa
Laktosa .... Glukosa + galaktosa

(3) Polisakarida

Polisakarida terdiri dari banyak molekul monosakarida. Termasuk dalam golongan polisakarida ialah pati atau tepung, dekstrin dan selulosa.

b. Lemak

Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O). Fungsi utama lemak ialah memberi tenaga kepada tubuh. Satu gram lemak yang dibakar dalam tubuh akan menghasilkan 9 kalori. Selain fungsinya sebagai sumber tenaga, lemak juga merupakan bahan pelarut dari beberapa vitamin, yaitu vitamin A, D, E, dan K.

Pencernaan lemak di dalam tubuh memerlukan waktu yang lebih lama. Oleh karena itu, lemak akan tinggal lebih lama di dalam lambung. Oleh sebab itulah bila makan makan-makanan yang mengandung lemak banyak akan memberi rasa kenyang yang lebih lama. Selain itu, lemak memberi rasa gurih pada makanan.

c. Protein

Protein berasal dari bahasa Yunani yang berarti menempati tempat pertama. Protein sering pula disebut zat putih telur. Kata ini berasal dari bahasa Belanda "Eiwit" yang berarti putih telur. Untuk pertama kali protein memang ditemukan dalam putih telur. Namun kemudian terbukti bahwa protein tidak hanya terdapat dalam putih telur, sehingga istilah putih telur sebenarnya tidak tepat lagi. Selain berfungsi sebagai zat pembangun, protein juga berfungsi sebagai zat pengatur dan zat tenaga.

(1) Susunan protein

Berbeda dengan hidrat arang dan lemak, selain mengandung unsur karbon, hidrogen dan oksigen, protein mengandung pula unsur nitrogen (N). Ada beberapa jenis protein yang mengandung sulfur (S), fosfor (P), dan kadang-kadang unsur-unsur lain. Unsur-unsur trsebut membentuk unit-unit yang disebut asam amino. Asam amino inilah yang merupakan bahan dasar pembentuk protein.

Asam amino yang tidak dapat dibuat oleh tubuh disebut asam amino esensial. Kedelapan asam amino esensial bagi manusia antara lain sebagai berikut.

(a) lysine
(b) leusine
(c) isoleucine
(d) theonine
(e) methione
(f) valine
(g) phenilalanine
(h) tryptophane

(2) Klasifikasi protein

Sesuai dengan asam amino yang membentuknya, maka protein dapat digolongkan antara lain:

(a) Protein sempurna

Protein sempurna ialah protein yang mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah yang cukup banyak. Protein inilah yang termasuk golongan yang mampu menjalin pertumbuhan dan mampu mempertahankan jaringan-jaringan tubuh.

(b) Protein kurang sempurna

Golongan ini mengandung asam-asam amino yang essensial, akan tetapi ada beberapa yang jumlahnya hanya sedikit. Protein yang termasuk golongan kurang sempurna ini masih dapat untuk mempertahankan jaringan-jaringan tubuh, akan tetapi tidak menjamin pertumbuhan.

(c) Protein tidak sempurna

Protein golongan ini mengandung sedikit sekali asam amino essensial. Protein ini tidak dapat untuk mempertahankan, baik jaringan-jaringan tubuh maupun untuk menjamin pertumbuhan.

(3) Fungsi protein

Fungsi protein terdiri dari dari tiga macam yaitu.

(a) Protein sebagai zat pembangun

Pada masa pertumbuhan, kebutuhan tubuh akan protein relatif lebih besar. Pada masa dewasa, dalam keadaan-keadaan tertentu, tubuh memerlukan pula protein dalam jumlah yang lebih besar dari biasanya, antara lain sebagai berikut:

- Pada waktu latihan-latihan olahraga.
- Setelah menderita sakit keras atau sakit yang menahun.
- Pada waktu hamil, protein dibutuhkan antara lain untuk pertumbuhan janin dalam kandungan.

(b) Protein sebagai zat pengatur

Baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam tubuh protein mengatur berbagai proses, antara lain sebagai berikut :

- Protein merupakan bagian dari haemoglobin (Hb), yaitu bagian dari darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan tubuh.
- Sebagai protein plasma berfungsi untuk mengatur tekanan osmosa dan mempertahankan keseimbangan cairan dalam jaringan dan saluran darah.
- Sebagai protein darah berperan dalam mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh.
- Kekebalan tubuh terhadap penyakit disebabkan oleh adanya zat anti yang juga terbuat dari protein.
- Enzim-enzim dan hormon-hormon yang mengatur berbagai proses dalam tubuh juga terbuat dari protein.

(c) Protein sebagai zat tenaga

Karena protein mengandung unsur karbon (C) maka protein dapat pula berperan sebagai zat tenaga. Satu gram protein akan mengahasilkan 4 kalori. Protein akan digunakan sebagai zat pembakar, apabila kebutuhan tubuh akan kalori tidak dapat dipenuhi oleh hidrat arang dan lemak. Apabila protein digunakan sebagai zat tenaga atau zat pembakar, maka protein tidak dapat digunakan sebagai bahan pembentuk sel-sel tubuh.

d. Zat mineral

Meskipun mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi zat ini mempunyai peranan penting dalam berbagai proses tubuh, yaitu sebagai zat pembangun dan zat pengatur.

(1) Mineral sebagai zat pembangun

Sebagai zat pembangun, mineral berperan dalam pembentukan jaringan-jaringan tubuh. Misalnya, kalsium dan fosfor berfungsi sebagai pembentuk tulang dan gigi. Zat besi sebagai pembentuk sel-sel darah merah dan lain sebagainya.

(2) Mineral sebagai zat pengatur

Sebagai zat pengatur mineral berfungsi, antara lain sebagai berikut.

(a) Keseimbangan asam basa,
(b) Dalam proses pembekuan darah,
(c) Dalam pengangkutan oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh dan sebaliknya, mengangkut karbondioksida dari jaringan tubuh ke paru-paru,
(d) Kepekaan syaraf dan kontraksi otot,
(e) Proses metabolisme, sebagai bagian dari enzim-enzim dan hormon-hormon.

Tabel 1 : Fungsi dan sumber zatmineral

Macam Zat Mineral	Fungsi dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Zat Mineral
Kalsium (Ca)	Sebagai bagan pembentuk tulang dan gigi. Sebagai katalisator perubahan protrombin menjadi trombin dalam proses pembekuan darah. Sebagai dalam proses kontraksi pelemasan otot-otot.	Susu, ikan teri kering. Kacang-kacangan kering, sayuran hijau, bayam, kelor, sawi hijau, daun singkong, kacang panjang, kangkung.
Fosfor (P)	Sebagai bahan pembentuk tulang dan gigi. Merupakan bagian penting dari inti sel. Mengatur keseimbangan asam basa dalam darah. Mengatur proses-proses metabolisme. Mengatur proses oksidasi.	Daging, hati, ikan teri kering, kuning telur. Kacang-kacangan kering. Bekatul.
Sulfur (S)	Diperlukan oleh semua sel karena merupakan bagian dari asam amino cystine dan methionine. Merupakan bagian penting dari vitamin B1.	Bahan-bahan makanan sumber-sumber protein (daging, ikan, kacang-kacangan).

Besi (Fe)	Merupakan bahan pembentuk haemoglobin (zat warna darah) yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan.	Daging, hati, kacang-kacangan, sayur-sayuran hijau.
Yodium (J)	Bahan pembentuk hormon thyroksin	Bahan-bahan makanan dari laut dan bahan makanan yang tumbuh dekat pantai.
Tembaga (Cu)	Pembentukan haemoglobin	Kacang-kacangan, jerohan, padi-padian, ikan, dan kerang.
Fluor (F)	Mencegah kerusakan gigi	Garam dapur dan air minum
Chloor (Cl)	Mengatur tekanan osmose, keseimbangan air dan keseimbangan asam basa. Bahan pembentuk getah lambung (HCL).	Garam dapur, bahan makanan dari laut, dan bahan makanan hewani.
Natrium (Na)	Mengatur tekanan osmosa, keseimbangan air dan keseimbangan asam-basa. Menjaga kepekaan sel-sel syaraf, dan kontraksi otot.	Garam dapur, bahan makanan darim laut dan bahan makanan hewani.
Kalsium (K)	Terdapat dalam semua sel. Mengatur tekanan osmosa dan keseimbangan asam-basa. Diperlukan dalam reaksi enzim dalam sel.	Sayur-sayuran, padi-padian dan kacang-kacangan.
Lain-lain zat mineral Mg, Mn, Mo, Zn.	Merupakan bagian dari enzim-enzim.	Tersebar dalam berbagai bahan makanan.

e. Vitamin

Vitamin ialah zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, namun penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Fungsi utama vitamin ialah mengatur proses metabolisme protein, lemak, dan hidrat arang. Vitamin A dan D apabila dikonsumsi berlebihan akan berakibat buruk. Beberapa hal yang menyebabkan timbulnya kekurangan vitamin antara lain sebagai berikut.

(1) Kurang memakan bahan makanan yang mengandung vitamin.
(2) Tubuh kekurangan zat tertentu, sehingga penyerapan vitamin dalam tubuh terganggu, sebagai contoh :
    (a) Untuk penyerapan vitamin K diperlukan garam-garam empedu.
    (b) Untuk penyerapan vitamin A dan D diperlukan zat lemak yang cukup.
(3) Akibat penyakit-penyakit saluran pencernaan, misalnya penyakit disentri atau typhus, penyerapan zat tertentu dalam tubuh mengalami gangguan.
(4) Adanya zat tertentu dalam bahan makanan atau dalam obat yang akan mengganggu penyerapan vitamin tertentu.
(5) Dalam tubuh terjadi interaksi dari beberapa vitamin. Kekurangan salah satu vitamin akan menyebabkan terganggunya fungsi vitamin lain.

Menurut sifatnya, vitamin dapat digolongkan menjadi dua, yaitu vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K) dan vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C).

Tabel 2 : Fungsi dan sumber-sumber vitamin-vitamin

Macam Vitamin	Fungsi Dalam Tubuh	Bahan-bahan Makanan Sumber Vitamin
Vitamin A	Untuk kesehatan mata Untuk kesehatan sel-sel epithel	Hati, susu, mentega, minyak, ikan. Sebagai pro-vitamin (karotin) : sayuran hijau dan buah-buahan berwarna kuning.
Vitamin D	Untuk pertumbuhan dan memelihara tulang dan gigi, dalam penyerapan kalsium dan fosfor.	Hati, telur, minyak ikan, bahan-bahan makanan sumber vitamin yang larut dalam lemak.

Vitamin E	Proses reproduksi	Padi-padian, biji-bijian, kacang-kacangan, kuning telur.
Vitamin K	Proses pembekuan darah	Daun-daunan hijau, daging, hati.
Vitamin B1 (thiamine)	Metabolisme hidrat arang, untuk memelihara nafsu makan dan pencernaan, memelihara jaringan saraf, mencegah beri-beri.	Daging, biji-bijian, kacang-kacangan, padi-padian (beras tumbuk, bekatul).
Vitamin B2 (ribotlavine)	Untuk pertumbuhan, untuk memelihara fungsi jaringan saraf, untuk kesehatan kulit.	Hati, telur, daging, jerohan, kacang-kacangan, sayuran daun hijau.
Niacin	Untuk pertumbuhan, untuk menjaga fungsi saraf dan pencernaan, untuk kesehatan kulit, mencegah pellagra.	Hati, kacang tanah, unggas, ikan.
Vitamin B6 (pyridoxine)	Metabolisme asam amino dan asam lemak, dalam proses perubahan tryptophan menjadi niacin.	Daging, susu, ragi, padi-padian.
Vitamin B12	Pembekuan sel darah merah	Daging, hati, ginjal, jerohan.
Vitamin B kompleks lain : Biotin Folacin Inositol Cholin Asam	Belum banyak diketahui fungsinya dalam tubuh.	Bersama-sama vitamin B kompleks lainnya.

f. Air

Kebutuhan tubuh akan air dapat dikatakan nomor dua setelah oksigen. Orang dapat hidup tanpa makan untuk beberapa minggu. Tetapi tanpa air, orang hanya dapat bertahan untuk beberapa hari. Kehilangan 10% dari cairan tubuh akan sangat membahayakan. Kematian yang terjadi bila kehilangan cairan tubuh mencapai 20%.

Tubuh sebagaian besar terdiri dari air. Pada bayi jumlah cairan tubuh mencapai lebih kurang 20% dari berat badan, sedangkan pada orang dewasa lebih kurang 65%. Air terdapat dis emua jaringan di dalam tubuh dengan kadar yang sangat berbeda-beda. Dalam gizi misalnya, jumlah cairan lebih kurang hanya 5%, dalam lemak atau tulang kira-kira 25%, sedang dalam jaringan otot dapat mencapai 80%.

Air di dalam tubuh, selain berfungsi sebagai zat pembangun, berfungsi pula sebagai zat pengatur. Sebagai zat pengatur, air perperan antara lain sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan, sehingga zat yang diperlukan tubuh dapat diserap melalui dinding usus.

Tubuh memperoleh air dari tiga sumber, yaitu dari minuman, dari air yang terkandung dalam bahan-bahan makanan dan dari air yang terbentuk dalam jaringan sebagai hasil pembakaran zat makanan sumber tenaga.

c. Pengetahuan tentang gizi salah

Gizi salah ialah suatu keadaan yang disebabkan ketidak seimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh. Termasuk golongan ini ini ialah : penyakit-penyakit gizi kurang dan penyakit-penyakit gizi lebih.

Penyakit-penyakit gizi kurang antara lain sebagai berikut.

1) Kurang kalori protein

Kekurangan protein biasanya disertai dengan kekurangan kalori. Penyakit akibat kekurangan kalori dan protein disebut kurang kalori protein atau terkenal istilah KKP (Kurang Kalori Protein). Penyakit ini banyak menimpa golongan anak, terutama anak-anak yang berumur di bawah lima tahun.

Akibat yang sangat merugikan dari Kurang Kalori Protein ialah anak menjadi kurang lincah, lemah dan malas, tidak cerdas dan sering jatuh sakit. Tanda khas yang mendahului gejala-gejala KKP ialah terganggunya pertumbuhan anak.

Pada tingkat berat kita mengenal dua bentuk KKP, yaitu “Kwashiorkor” dan Marasmus”. Kwashiorkor terutama disebabkan oleh kekurangan protein, sedangkan Marasmus terutama akibat kekurangan kalori.

a) Kwashiorkor

(1) Tanda-tanda yang khas
- (a) bengkak, terutama kaki dan tangan,
- (b) berat badan kurang bila dilihat dari umurnya,
- (c) muka sembab, dan
- (d) otot-otot kendor.

(2) Tanda-tanda yang biasanya menyertai
    (a) rambut tipis, kulit kusam,
    (b) pucat karena kurang darah (anemia),
    (c) berak encer,
    (d) kulit pecah mengelupas,
    (e) gejala kurang vitamin A, dan
    (f) pembesaran hati.

b) Marasmus

(1) Tanda-tanda yang khas
    (a) sangat kurus, tinggal tulang terbungkus kulit,
    (b) wajahnya seperti orang tua, dan
    (c) kulitnya keriput.

(2) Tanda-tanda yang biasanya menyertai
    (a) pucat karena anemia,
    (b) berak encer,
    (c) dehidrasi (banyak kehilangan cairan tubuh), dan
    (d) gejala kurang vitamin A dan lainnya.

2) Kurang Vitamin A

Kurang vitamin A merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia. Penyakit ini banyak menimpa anak-anak balita. Gejala utama vitamin A tampak pada gangguan alat penglihatan. Buta senja merupakan gejala dini dari kekurangan vitamin A, yaitu mata kurang dapat menyesuaikan diri pada perubahan cahaya terang dan sebaliknya.

Pada tingkat berat kekurangan vitamin A akan terjadi kelainan anatomik. Selaput bening mata (cornea) menjadi kering, kemudian lama kelamaan menjadi rusak yang berakhir dengan kehancuran bola mata sehingga mata menjadi buta sama sekali. Tingkat kelainan yang berat ini disebut Karatomalacia.

Selain mengakibatkan gangguan terhadap penglihatan, kekurangan vitamin A akan menyebabkan juga kelambatan pertumbuhan, pengeringan epetil kulit, dan pengeringan kelenjar air mata. Mengonsumsi vitamin A yang berlebihan dapat menimbulkan akibat yang kurang baik, yang disebut keracunan vitamin A.

3) Kurang Vitamin B

a) Kurang vitamin B1 (*thiamine*)

Vitamin B1 berfungsi dalam metabolisme hidrat arang. Oleh sebab itu, kekurangan vitamin ini akan menyebabkan gangguan pada metabolisme hidrat arang. Gejala-gejala awal dari kekurangan vitamin B1, antara lain kurang nafsu makan, sukar buang air besar, rasa lelah, dan sukar tidur. Kekurangan vitamin B1 tingkat berat akan menyebabkan penyakit beri-beri.

b) Kurang vitamin B2 (*riboflavine*)

Gejala kekurangan riboflavine biasanya terdapat bersamaan dengan gejala kekurangan vitamin B lainnya. Tanda-tanda yang khas ialah bibir kering pecah-pecah, juga pecah-pecah pada sudut mulut, radang pada lidah, kulit sekitar hidung kering dan kasar berbintik-bintik.

c) Kurang niacin

Tubuh manusia dan hewan menyusui dapat membuat niacin dari asam amino tryptophan. Penyakit akibat kekurangan niacin disebut pellagra. Gejala-gejala pellagra dikenal dengan istilah "3 D", yaitu singkatan dari Diare, Disentri dan Dimensia.

4) Kurang vitamin C

Penyakit yang disebabkan kekurangan vitamin C disebut scorbut (seriawan), dengan gejala-gejala yang lazim, antara lain ialah perdarahan di bawah kulit sehingga tampak bercak-bercak hitam kemerah-merahan, gusi bengkak, kemerahan, dan mudah berdarah.

5) Kurang vitamin D

Kekurangan vitamin D akan menyebabkan penyakit yang disebut rachitis, yaitu kelainan-kelainan pada pertumbuhan tulang. Penyakit ini terdapat pada anak-anak yang masih kecil. Tanda-tanda kekurangan vitamin D ialah tulang-tulang panjang menjadi bengkak, pertumbuhan gigi terlambat. Kelebihan vitamin D akan menyebabkan keracunan yang memberi efek antara lain : tulang menjadi rapuh, karena zat kapur dan fosfor diserap keluar dari tulang-tulang.

6) Kurang vitamin E

Kekurangan vitamin E akan menyebabkan kemandulan dan kelainan pada jantung. Pengaruhnya terhadap keadaan gizi manusia hingga sekarang masih belum dapat diketahui dengan pasti.

7) Kurang vitamin K

Vitamin K diperlukan untuk pembuatan protrombin, sesuatu yang diperlukan untuk pembekuan darah. Oleh sebab itu, kekurangan vitamin K akan mengakibatkan hambatan pada proses pembekuan darah. Pada operasi atau luka-luka misalnya, akan mudah terjadi perdarahan.

8) Kekurangan zat mineral

Bidang gizi yang akan dibicarakan adalah mengenai kekurangan kalsium (zat kapur), fosfor, zat besi, dan yodium. Walaupun demikian, bukan berarti bahwa zat mineral lainnya tidak penting.

a) Kurang kalsium dan fosfor

Pada anak-anak, kekurangan kedua zat mineral ini akan menyebabkan gangguan pertumbuhan tulang dan gigi. Penyakit rachitis akan terjadi apabila selain kekurangan zat kapur dan fosfor, juga kekurangan vitamin D. Pada orang dewasa akan terjadi osteoprosis dan osteomalacia, yaitu sejenis penyakit menyebabkan tulang-tulang menjadi rapuh dan lemak.

b) Kurang zat besi

Kekurangan zat besi akan menyebabkan anemia. Anemia dapat disebabkan selain karena kekurangan zat besi juga karena faktor-faktor lain. Penyakit ini banyak dijumpai pada anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, pada gadis remaja, dan pada wanita terutama wanita hamil. Anemia banyak pula dijumpai di kalangan pekerja kasar. Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia.

c) Kurang yodium

Yodium merupakan bagian dari hormon thyroid yang mengatur metabolisme basal. Kekurangan yodium akan menyebabkan pembesaran kelenjar thyroid yang dikenal sebagai gondok (goiter). Pada tingkat ringan pembesaran kelenjar thyroid hanya dapat diketahui dengan meraba leher. Pada tingkat yang lebih lanjut, pembesaran kelenjar thyroid dilihat dari kejauhan. Pada tingkat berat, akan menyebabkan kretin yaitu tubuh kerdil, bisu, tuli dan keterbelakangan mental. Cacat jasmani dan mental akibat kekurangan yodium ini tidak dapat diperbaiki lagi.

d. Usaha-usaha perbaikan gizi yang telah dilakukan di Indonesia

1) Usaha perbaikan gizi keluarga (UPGK)

UPGK ialah suatu paket kegiatan terpadu yang bertujuan terutama untuk menanggulangi masalah kurang kalori protein. Kegiatan-kegiatan UPGK antara lain sebagai berikut.

a) Penimbangan anak-anak balita sebulan sekali
b) Penyuluhan gizi
c) Pemberian makanan tambahan
d) Pemberian paket pertolongan gizi
e) Kurang gizi

2) Usaha pencegahan kekurangan vitamin A

Tujuan utama dari usaha ini ialah untuk melindungi anak-anak balita terhadap kemungkinan kekurangan vitamin A. selain dengan penyuluhan gizi, yang digalakkan penggunaan sayuran hijau sebagai sumber vitamin A, juga dilancarkan pemberian kapsul vitamin A takaran tinggi kepada anak-anak balita setiap enam bulan sekali. Usaha ini terutama dilakukan di daerah-daerah yang belum tercakup oleh usaha perbaikan gizi keluarga (UPGK).

3) Usaha pencegahan gondok endemik

Usaha pencegahan gondok endemik meliputi usaha jangka panjang dan jangka pendek. Usaha jangka panjang dilakukan dengan menggalakkan penggunaan garam beryodium terutama untuk masyarakat yang tinggal di daerah-daerah gondok endemik. Usaha jangka pendek dilakukan dengan jalan menyuntikan zat yodium ke dalam tubuh. Suntikan ini dilakukan lima tahun sekali. Obat yang disuntikan itu disebut *lipiodol*, yaitu suatu larutan yodium dalam minyak.

e. Pengaruh gizi makanan

Pengaruh gizi makanan antara lain sebagai berikut.

1) Pengaruh gizi tehadap daya kerja

Manusia sehat memiliki tubuh yang dapat berfungsi dengan baik dan dalam jaringan-jaringan tubuhnya cadangan zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatannya. Cadangan zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh akan zat gizi sehari-hari tidak terpenuhi. Sebaliknya, bila konsumsi zat gizi berlebihan, maka kelebihan tersebut akan ditimbun dalam jaringan-jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu. Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses-proses dalam tubuh.

Dengan demikian jelaslah bahwa kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut gizi salah, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Sedangkan gizi baik terletak diantara keduanya.

Perubahan keadaan gizi orang sehat hingga ia merasa dirinya sakit, memakan waktu yang lama sekali. Sebelum proses perubahan, tubuh telah membiasakan diri dengan fungsi-fungsi tubuh yang kurang sempurna sehingga biasanya orang tidak sadar bahwa ia sebenarnya dalam keadaan gizi kurang. Tingkat kesehatan semacam ini yang disebut tidak sakit tidak sehat. Keadaan semacam ini banyak terdapat di Indonesia.

Meskipun pada tahap ini orang tidak merasa bahwa dirinya sakit, akan tetapi hal itu mempunyai pengaruh terhadap kemampuan atau daya kerja seseorang, antara lain orang menjadi kurang bergairah, cepat lelah, mengantuk, dan sering sakit.

2) Pengaruh gizi terhadap daya tahan

Kelainan gizi yang berat sering berakibat timbulnya suatu penyakit infeksi. Sebaliknya, penyakit infeksi akan mudah menyerang apabila dalam keadaan gizi kurang. Demikianlah akan terjadi sebab akibat yang timbal balik antara gizi kurang dan penyakit infeksi.

Pada waktu sakit tubuh memerlukan zat gizi dalam jumlah yang lebih banyak daripada biasanya. Sedangkan pada umumnya, waktu sakit kita kurang mempunyai nafsu makan. Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang meningkat ini, maka cadangan zat gizi dalam tubuh akan dipakai.

Apabila keadaan ini berlangsung terus-menerus, cadangan zat gizi dalam jaringan-jaringan akan habis terpakai, lebih-lebih kalau timbunan cadangan hanya terbatas, sedangkan yang diperoleh dari makanan sangat sedikit. Keadaan ini gizi kurang pembentukan zat anti atau zat pelindung terhadap penyakit juga kurang, sehingga tubuh mudah terserang penyakit.

3) Pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental

Gizi kurang yang timbul pada masa kanak-kanak, selain akan menyebabkan gangguan pertumbuhan jasmani, juga akan menyebabkan gangguan perkembangan mental. Seseorang yang menderita gizi kurang pada masa kanak-kanak, setelah mencapai dewasa tubuhnya tidak akan mencapai tinggi yang seharusnya dapat dicapai. Selain itu, jaringan-jaringan ototnyapun

kurang dapat berkembang. Di samping menyangkut pertumbuhan fisik, tingkat kecerdasan anak juga akan terpengaruh. Hal ini disebabkan oleh perkembangan jaringan otak hanya berlangsung sejak anak masih dalam kandungan sampai dengan umur lebih kurang empat tahun.

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap Spritual

Contoh penilaian sikap spiritual sama dengan pada penilaian konsep pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.

2. Penilaian Sikap Sosial

Contoh penilaian sikap sosial sama dengan pada penilaian konsep pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.

3. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian
   Ujian Tulis
b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
   Soal ujian tulis

Nama : ....
Kelas : ....

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Fakta a. Tuliskan konsep makanan sehat. b. Tuliskan konsep makanan bergizi. c. Tuliskan konsep makanan seimbang.	
2.	Konsep a. Jelaskan konsep makanan sehat. b. Jelaskan konsep makanan bergizi. c. Jelaskan konsep makanan seimbang.	
3.	Prosedur a. Jelaskan cara menganalisis konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang. b. Jelaskan cara menerapkan konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang.	

a. Pedoman penskoran
   1) Penskoran
      a) Soal nomor 1
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      b) Soal nomor 2
         (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
      c) Soal nomor 3
         (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
         (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
         (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
      d) Soal nomor 4
         (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
         (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
         (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
         (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
   2) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 24
      Skor perolehan siswa: SP
      Nilai sikap yang diperoleh siswa: SP/24 X 100

4. Penilaian Sikap Sosial

a. Lembar pengamatan proses diskusi tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
   1) Teknik penilaian
      Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam diskusi)
   2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
      Siswa diminta untuk mendiskusikan tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk diskusi.
      Nama : ....
      Kelas : ....
      Petugas Pengamatan : ....
      a) Petunjuk Penilaian
         Berik\an tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Persiapan awal menyiapkan materi diskusi			
2.	Pelaksanaan melakukan diskusi			
3.	Menyimpulkan hasil diskusi			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran
   a) Penskoran
      (1) Sikap awalan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) mempersiapkan bahan diskusi
          (2) melengkapi materi materi diskusi
          (3) sistimatika penyusunan materi diskusi
          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
      (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
          Skor baik jika:
          (1) membuka diskusi
          (2) menyampaikan materi dengan sistimatis
          (3) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun
          Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
      (3) Sikap akhir melakukan gerakan
          Skor baik jika :
          (1) menyimpulkan hasil diskusi
          (2) menyusun laporan secara sistimatis
          (3) kelengkapan laporan hasil diskusi
          Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
          Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
   b) Pengolahan skor
      Skor maksimum: 9
      Skor perolehan siswa: SP
      Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/9 X 100

b. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
   1) Penilaian hasil penyajian tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang

a) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk penyajian konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang dengan cara:
(1) Siswa diminta untuk membuat makalah tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
(2) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh siswa di depan kelas secara berkelompok.
(3) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh siswa.
(4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversiketetapan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

5. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang memperkuat pemahaman dan penerapan budaya hidup sehat. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka siswa dituntut untuk menguasai kompetensi secara fakta, konsep, dan prosedur serta dapat menerapkan konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang sebagai materi pembelajaran Pendidikan jasmani..

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan siswa agar membawa sikap religius, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri siswa sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi siswa.

6. Instrumen Remedial dan Pengayaan

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

a. Format Remedial

<table>
<tr><th rowspan="2">No</th><th rowspan="2">Siswa</th><th>Target KI</th><th rowspan="2">Aspek</th><th rowspan="2">Materi</th><th rowspan="2">Indikator</th><th rowspan="2">KBM/ KKM</th><th rowspan="2">Bentuk Remedial</th><th colspan="2">Nilai</th><th rowspan="2">Keterangan</th></tr>
<tr><th>KD</th><th>Awal</th><th>Remedial</th></tr>
<tr><td>1.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>dst</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="11">Komentar Orang Tua Siswa:</td></tr>
</table>

b. Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

<table>
<tr><th rowspan="2">No</th><th rowspan="2">Siswa</th><th>Target KI</th><th rowspan="2">Aspek</th><th rowspan="2">Materi</th><th rowspan="2">Indikator</th><th rowspan="2">KBM/ KKM</th><th rowspan="2">Bentuk Remedial</th><th colspan="2">Nilai</th><th rowspan="2">Keterangan</th></tr>
<tr><th>KD</th><th>Awal</th><th>Remedial</th></tr>
<tr><td>1.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>dst</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="11">Komentar Orang Tua Siswa:</td></tr>
</table>

Glosarium

a

aktivtas air	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air.
aktivitas gerak berirama	bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
aktifitas gerak ritmik	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

b

backhand	pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja,tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
ball toss	gerak melempar atau melambungkan bola dengan melepaskan bola ke arah atas dengan tangan.
base	tempat hinggap pemain softball setelah memukul bola atau bola setelah dipukul teman main.
berbanjar	formasi barisan memanjang kebelakang
berenang	gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan.
berjalan biasa	berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu.
berjalan cepat	berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki
berjinjit	berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
berlari	bergerak melangkah ada saat melayang.
bermainan bola besar	bola yang digunakan dalam aktivitas bermain bola yang berukuranbesar, seperti bola sepak, bolavoliatau bola basket.
bermainan bola kecil	bola yang digunakan dalam aktivitas bermain bola yang berukuran besar, seperti bola kasti, rounders, baseball, softball, bulutangkis, atau tenis meja.
bermain byam dan blang	permainan tanpa alat berbaris satu kebelakang dengan saling memegang pinggang barisan terdepan sebagai induk ayam, satu orang bertindak sebagai elang , elang berusaha menangkap anak ayam, induk ayam berusaha melindungi anak ayam.
block	menghalangi gerak lawan atau arah serangan lawan atau arah bola dari serangan lawan.

bola keranjang	permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri permainan ini bertujuan mencari nilai/angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang.
bunt	memukul bola dengan cara menahan lajuarah bola pada permainan softball.

c

catcher	penangkap bola dalam permainan rounders.

d

daya tahan	kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu.
disiplin	ketaatan (kepatuhan) pada peraturan (tata tertib).
dribbling	menggiring bola (sepak bola), memantul-mantulkan bola (basket).
dropshort	pukulan pendek dan tidak keras dan dapat mengecoh lawan dan mematikan langkah lawan.
egrang	galah atau tongkat yang digunakan seseorang agar bisa berdiri dalam jarak tertentu di atas tanah. Egrang berjalan adalah egrang yang diperlengkapi dengan tangga sebagai tempat berdiri, atau tali pengikat untuk diikatkan ke kaki, untuk tujuan berjalan selama naik di atas ketinggian norma.
elakan	usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.

f

finish	titik akhir dari pergerakan.
forehand	pukulan dalam permainan bola kecil (bulutangkis, tenis meja,tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
frekuensi latihan	jumlah pengulangan latihan yang dilakukan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani dalam satu minggu, misalnya 2, 3, 4 atau 5 kali dalam seminggu.

g

gerak fundamental	gerak dasar, meliputi, melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
gerak ikutan	gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram, dan lembing.
gerak lokomotor	gerakan berpindah tempat.
geraknon lokomotor	bergerak di tempat.
gerak manipulatif	gerak mengontrol objek, misalnya lempar tangkap bola.

gobak sodor, galah asin atau galasin	permainan grup yang terdiri dari dua grup, setiap tim terdiri dari 3 - 5 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan. (Permainan daerah Indonesia).
h	
hand stand	salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan menggunakan tumpuan kedua lengan pada posisi lurus.
i	
Iindikator pencapaian kompetensi	kemampuan yang dapat diukur dan/atau diobservasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti.
intensitaslan	kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus
Istirahat	berhenti sebentar untuk melepas lelah.
jump shoot	menenmbak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).
kebugaran jasmani	salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total *fitness*). Kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.
k	
kecepatan	merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.
keterampilan motorik	keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot, terdiri dari 2 macam • keterampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan tubuh yang lebih besar seperti berlari dan melompat. • keterampilan motorik halus cenderung dilakukan oleh otot-otot yang lebih kecil seperti yang di tangan dan menghasilkan tindakan seperti menulis atau membuka tutup botol.
kegiatan ekstrakurikuler	kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

kegiatan ekstrakurikuler pilihan	kegiatan Ekstrakurikuler yang dapat dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan dapat diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing.
kegiatan ekstrakurikuler wajib	kegiatan Ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik.
kekuatan	kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.
kelenturan	kemampuan untuk menggerakan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.
kombinasi	melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
kiper	penjaga gawang (pada permainan sepak bola dsb).
komposisi tubuh	presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
koordinasi	melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
kopstand	merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada dahi dan kedua telapak tangan.
kuda-kuda	posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.

l

langkah	perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
lay-up shoot	memasukan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.
lob	pukulan melambung tinggi.
lompat jauh	salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
lompat tali	melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu.

m

melayang	di udara posisi tubuh saat berada di udara.
melempar	gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
melempar bola	membuang bola jauh-jauh.
melompat	bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
meluncur pada aktivitas air	gerak maju ke depan,posisi. kedua kaki, lengan dan badan lurus ke depan.
memukul bola	salah satu teknik dalam permainan kasti/rounders/*softball/ baseball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung.

menalar/mengasosiasi	mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau menghubungkan fenomena/informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan
menangkap bola	suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untukdapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulanataupun lemparan teman
menanya	membuat dan mengajukan pertanyaan, tanya jawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami, informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi.
menendang bola	menyepak; mendepak (dengan kaki).
mengamati	mengamati dengan indra (membaca, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat.
mengayun	menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
mengomunikasikan	menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan; dan melakukan permainan sederhana.
mengoper bola	memindahkan, mengirim bola.
mengumpulkan informasi/mencoba	mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemonstrasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari nara sumber melalui angket, wawancara, dan memodifikasi/ menambahi/ mengembangkan.
menolak	gerakan yang dilakukan tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.
muatan lokal	bahan kajian atau mata pelajaran pada satuan pendidikan yang berisi muatan dan proses pembelajaran tentang potensi dan keunikan lokal.

p

papan titian	permainan untuk melatih keseimbangan.
passing	operan terhadap teman bermain.
pencaksilat	salah satu cabang olahraga beladiri yang terdapat di Indonesia (asli Indonesia)
pemanasan	persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya
pembelajaran	proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
pendidikan jasmani	suatu proses pembelajaran melalui aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
pendinginan	menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.

pemain belakang	pemain yang posisinya berada di belakang para gelandang dan bertugas memberikan dukungan bagi sang penjaga gawang.
pemain depan	posisi yang paling depan, yakni dekat dengan gawang lawan pada sebuah tim sepak bola. Tugas utama seorang penyerang adalah mencetak gol, dapat juga menjadi pembuka ruang penyerangan untuk timnya.
pemain tengah	seorang pemain yang posisinya berada di antara para penyerang dan para belakang.
permainan engklek	permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
permainan kucing tikus	permainan tanpa alat, tikus berada dalam lingkaran dan kucing berada di luar lingkaran. kucing harus berusaha menangkap tikus dengan cara menerobos lingkaran gandengan tangan penyelamat tikus yang berusaha melindungi tikus. Jika kucing merasa tidak mampu menerobos lingkaran disatu titik karena terlalu kuat, kucing bisa memilih tempat lain
permainan sederhana	permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
prinsip	langkah-langkah yang harus dilakukan saat akan melaku-kan suatu gerakan pada aktivitas pembelajaran.
poco-poco	sejenis tarian beramai-ramai yang berbentuk aerobik dan populer sebagai aktifitas senam masal.
pola gerak dominan dinamis	seriaksigerak yang memilikifungsiluas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
pola gerak dominan statis	seriaksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).

s

senam	gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.
senam fantasi	permainan imajinasi yang diciptakan sendiri oleh anak dalam dunianya. (dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak).
senam irama	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar music.
senam si buyung	salah satu cabang senam ritmik yang di dalamnya ada unsur gerak dan irama, yang akan ditujukan untuk perkembangan sistem syaraf sensoris pada anak usia dini.
servis	pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.

shooting menembak ke arah gawang (sepak bola), ke arah ring basket (bola basket).

sikap Kapal terbang mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeinbang.

sikap lilin merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi bada lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).

sikap melayang merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.

sliding upaya mennyentuh base dengan menjulurkan salah satu kaki ke depan dan kaki yang satunya dilipat ke belakang.

smash pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main.

sportif bersifat kesatria, jujur, dsb.

start titik awal untuk memuali bergerak.

t

tangkisan usaha pembelaan dalam pencaksilat dengan cara mengada-kan kontak langsung dengan serangan.

teknik dasar cara yang harus dikuasai untuk melakukan suatu gerakan.

topspin pukulan bola pada bagian atas bola.

v

variasi melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.

voli memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai.

volume latihan lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlit minimal 20 menit.

z

zig - zag garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

Daftar Pustaka

Cooper, K.H. 1994. *Antioxidant Revolution*. Nashville-Atlanta-London-Vancouver: Thomas Nelson Publishers.

Depdiknas. 2013. *Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Pertama.* Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.

Djumidar, Mochamad. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Hardinge, Mervyn. 2005. *Kiat Keluarga Sehat*. Bandung: Indonesia Publishing House.

Harlina, Lydia, dkk. 2006. *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi.* Jakarta: Balai Pustaka.

Kartasapoetra dan Marsetyo. 2005. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

:Lutan Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar dan Metode.* Jakarta

Depdikbud

Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Lynne, Brick. 2005. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli: Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Mudzakir, Arief. 2006. *Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap Global*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Bogor: Yudhistira.

Murni, Muhammad. 2005. *Renang.* Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.

Santoso, Soegeng dan Ranti, Anne. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Suherman, Adang dan Suryatna, Ermat. 2004. *Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Sulaeman, Idik. 2004. *Petunjuk Praktis Berkemah*. Jakarta: PT. Gramedia.

Sunarto dan Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Syafei, Sahlan. 2006. *Bagaimana Anda Mendidik Anak*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Toho Cholik Mutohir. 2004. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak.* Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Profil Penulis

Nama Lengkap : Drs. Muhajir, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : 08122465832.
E-mail : muhajir_21@ymail.com
Alamat Kantor : SMP Negeri 2 Talaga
Jl. Raya Lampuyang No. 21 Kec. Talaga
Kabupaten Majalengka
Bidang Keahlian: Olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Guru Penjasorkes SMPN 2 Talaga Majalengka (Tahun 1998 - Sekarang)
2. Guru Penjasorkes SMA Unggulan Darul Hikam Kota Bandung (Tahun 2007-2010)
3. Guru Penjasorkes SMEA Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2012)
4. Guru Penjasorkes SMIP Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2010)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2 Program Studi Kurikulum Pendidikan Pasca Sarjana IKIP Bandung (Masuk 1997 dan Lulus 2000).
2. S1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP Bandung (Masuk 1989 dan Lulus 1994.)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku PJOK SD Kelas I Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
2. Buku PJOK SD Kelas II Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
3. Buku PJOK SD Kelas III Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
4. Buku PJOK SD Kelas IV Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
5. Buku PJOK SD Kelas V Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
6. Buku PJOK SD Kelas VI Berdasarkan KTSP (Penerbit Ganeca Exact, 2006)
7. Buku PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan KTSP (Penerbit Yudhistira, 2006)
8. Buku PJOK SMP Kelas VIII Berdasarkan KTSP (Penerbit Yudhistira, 2006)
9. Buku PJOK SMP Kelas IX Berdasarkan KTSP (Penerbit Yudhistira, 2006)
10. Buku PJOK SMA Kelas X Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
11. Buku PJOK SMA Kelas XI Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
12. Buku PJOK SMA Kelas XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
13. Buku PJOK SMK Kelas X Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
14. Buku PJOK SMK Kelas XI Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
15. Buku PJOK SMK Kelas XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
16. Buku PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014)
17. Buku PJOK SMP Kelas VIII Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014)
18. Buku PJOK SMP Kelas IX Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014)
19. Buku PJOK SMA Kelas X Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)

20. Buku PJOK SMA Kelas XI Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
21. Buku PJOK SMA Kelas XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
22. Buku PJOK SMK Kelas X Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
23. Buku PJOK SMK Kelas XI Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
24. Buku PJOK SMK Kelas XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
25. Buku Siswa PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemdikbud, 2014)
26. Buku Guru PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemdikbud, 2014)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Keberhasilan Pembelajaran dengan Menggunakan Model Bermain Bentuk Sirkuit dan Modifikasi Permainan dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Bolabasket pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Talaga.
2. Upaya Meningkatkan Pembelajaran Permainan Bolabasket dengan Menggunakan Model Permainan Sederhana (Low Organized Games) pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Talaga.
3. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Menggunakan Media Kardus dan Ban Motor Bekas pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Talaga Majalengka Jawa Barat.
4. Kontribusi Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru dan Prestasi Belajar Siswa (Studi Kasus pada SMA Negeri di Kabupaten Majalengka).

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Sugito Adi Warsito, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : 0852 171 810 81.
E-mail : sugito72@yahoo.com
Akun Facebook : sugitoadi@facebook.com
Alamat Kantor : Jl. Raya Parung-Bogor No. 420
Lebakwangi Parung Bogor, Jawa Barat
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani, Olahraga,
dan Kesehatan

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Staf pada Bidang Program di PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor, Tahun 2002 – 2004.
2. Instruktur Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor, Tahun 2004 – 2009.
3. Widyaiswara pada PPPPTK Penjas dan BK Kemdikbud, Parung Bogor Tahun 2010 – sekarang

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (2009 – 2013)
2. S2: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (2006 – 2009)
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (1992 – 1998)

Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks dan Buku Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Kelas IX, Tahun 2015.
2. Buku Teks dan Buku Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas Kelas XI, Tahun 2015

Judul Penelitian dan Tahun Terbit:

1. Penguasaan Konsep Kepenjasan dan Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Tahun 2013.

Nama Lengkap : Drs. H. Toto Subroto, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : 08122347440.
E-mail : toto.subroto62@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : FPOK UPI. Jl. Setyabudi 229 Bandung
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. Dosen pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), jurusan Pendidikan Olahraga, FPOK UPI (1987 ¬– Sekarang)
2. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, FPOK UPI (2003 – 2005)
3. Wakil Dekan II, FPOK UPI (2005 – 2009)
4. Sekretaris Komisi A Senat UPI (2007 - 2009)

5. Ketua Bidang Pembinaan Prestasi, KONI Jabar (2006 – 2010)
6. Mitra Bestari pada Jurnal IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2011 – Sekarang)

- Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. S2: Program Studi Pendidikan Olahraga, IKIP Jakarta (1994 – 1998)
2. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan /Jurusan Pendidikan Olahraga/IKIP Bandung (1981 – 1986)

- Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):
1. Buku Guru PJOK Kelas VII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
2. Buku Teks Pelajaran PJOK Kelas VII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
3. Buku Guru PJOK Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
4. Buku Teks Pelajaran PJOK Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan.

- Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):
1. Peningkatan Kompetensi Pelatih Teknik Nasional Pada Olahraga Angkat Besi Melalui Implementasi Biomekanikan Olahraga, 2013.
2. Evaluasi Pembinaan Program Prestasi Cabang Olahraga Angkat Besi Nasional, 2014.

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Telp. Kantor/HP : 0318296260/ 081331573321.
E-mail : suroto2004@yahoo.com/ suroto@unesa.ac.id
Alamat Kantor : LPPM Unesa, Gedung G1, Kampus Ketintang, Jalan Ketintang Surabaya, 60231 Jawa Timur
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani

- Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:
1. Dosen FIK dan PPs Unesa (1990-Sekarang)
2. Kaprodi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan PPs Unesa (2012-2013)
3. Sekretaris LPPM Unesa (2012-2016)

- Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. S3: Doctoral Program of Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan, masuk 2001 – lulus 2005
2. S2: Master Degree Program of Health Physical Education and Recreation, Graduate School, The Ohio State University, USA, masuk 1994 – lulus 1995
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya, masuk 1984 - lulus1989

- Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):
1. Mulai tahun 2009-2012 menelaan Buku Teks dan Non-teks PJOK yang diklola oleh Puskurbuk Kmdikbud
2. Mulai tahun 2013-2016 menelaan Buku Teks Kurikulum 2013 kelas IX dan XII

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. 2006-2009 – Tingkat kemajuan pendidikan jasmani Indonesia (Survei nasional di bawah kendali Asdep Ordik Kemenpora
2. 2007 – Model pembelajaran IU-07-1 diselenggaran dengan biaya Balitbang Kemdiknas
3. 2009 – Perbandingan kompetensi guru PJOK senior dan junior, diselenggaran dengan biaya Komnas Penjasor Kemenpora
4. 2013-2015 – Peningkatan keterampilan mengajar guru PJOK SD melalu lesson study, dibiaya dari Hibah Bersaing Ditlitabmas, Kembdikbud
5. 2016 – Pengembangan alat ukur dan alat pengambangan keterampilan guru PJOK, dibiaya dari Hibah UPT DRPM Dikti, Kemristekdikti

---

Nama Lengkap : Dr. Taufiq Hidayah. M. Kes
Telp. Kantor/HP : 024 8508007 / 08156502087
E-mail : fikhidayah@gmail.com
Alamat Kantor : Gd. F. Kampus Fakultas Ilmu Keoalhragaan Unnes Semarang
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

6. 2010 - sekarang: Dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNNES SEMARANG
7. 2013 - Sekarang Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Pasca Sarjana/ Pendidikan Olahraga / Unnes Semarang (tahun masuk 2008- tahun lulus 2013)
2. S2: Program Pascasarjana/Ilmu Kesehatan Olahraga/ Unair Surabaya (tahun masuk 1995- tahun lulus 1998)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Olahraga / IKIP Semarang (tahun masuk 1987- tahun lulus 1992)

Judul Buku yang pernah ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks Biomekanika
2. Buku ajar PJOK
3. Buku Pembinaan karakter Mahasiswa

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan alat ukur tes postur (2009)
2. Pengembangan teknologi sensor gerak untuk pengukuran ketepztan, kecepatan lemparan bola. (2010)
3. Pengembangan smart ball sebagai alat ukur dinamika bola (2012)

Profil Editor

Nama Lengkap : Drs. Singgih Prajoga, M.Pd.
Telp Kantor/HP : 0213804248, 08159603995
E-mail : gading55@hotmail.com
Akun Facebook : Singgih Prajoga
Alamat Kantor : Jl. Gunung Sahari Raya 4 Jakarta Pusat
Bidang Keahlian: *Copy Editor*

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 1994 – 2010: Pembantu Pimpinan pada Pusat Perbukuan, Sekretariat Jenderal Kemdikbud.
2. 2010-sekarang : Pengembang Perbukuan pada Bidang Perbukuan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang Kemdikbud

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Pascasarjana/Manajemen Pendidikan/Universitas Negeri Jakarta (2004-2007)
2. S1: Fakultas Sastra/Bahasa dan Sastra Inggris/Universitas Negeri Jember (1983-1988)

Judul Buku yang pernah diedit (10 Tahun Terakhir):

1. Bahasa Inggris SMP dan SMA
2. Bahasa Inggris Buku-Buku Pendidikan
3. Bahasa Inggris untuk Umum
4. Bahasa Indonesia SD, SMP, dan SMA

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.

Profil Illustrator

Nama Lengkap : Wegik Asmoro Edyatmojo, S.Des.
Telp. Kantor/HP : 089690007765
E-mail : wegasmoro@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : -
Bidang Keahlian: Desain dan Illustrasi

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2012 – 2016: Freelance Ilustrator.
2. 2013 – 2014: Designer Grafis PT.TEKA Printing.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Desain Komunikasi Visual Sekolah Tinggi Media Komunikasi TRISAKTI (2011-2015);

Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan (10 tahun terakhir):

1. Pameran Keluarga MAGENTA (PAKEM) – 2012 & 2013

Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi dan Tahun Pelaksanaan (10 tahun terakhir):

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII (2016)